

平成30年度

健康美体操教室 実施要項

目的：いつまでも健康で自立した生活を継続することができるよう、健康づくりや生きがいづくりの観点から基礎体力の充実を図り、日常的にスポーツ活動を行う習慣を身につけることを目的とする

主催：公益財団法人入間市振興公社

日時：平成30年4月27日～平成30年9月14日の毎週金曜日
ただし、5月4日を除く全20回
午後1時30分～午後3時00分
※受付は午後1時00分より開始

会場：宮寺地区体育館

講師：岩間 とみ枝 氏

内容：個々の運動機能に応じた軽い運動、ストレッチ等

定員：30人（超えた場合は抽選）

参加資格：市内在住、在勤または在学の女性の方