

平成30年度（後期）

## 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10月5日～平成31年3月8日の毎週金曜日  
ただし、11月23・12月28日・1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  
住所：入間市仏子1641-20  
電話：2932-2167  
携帯：090-6124-0621

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（先着）

参加資格：市内在住、在勤または在学の女性の方

参加費：1人 4,000円（全日参加できない場合でも、左記料金は徴収）

用意するもの：運動できる服装・室内用シューズ・タオル・バスタオル・飲み物等

申込み：9月19日（水）午後5時までに武道館へ  
電話で申込み（☎ 2965-5551）