

# チューブでかんたん！しっかりエクササイズ

## 開催要項

目的：地域住民が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、地区体育館を活用して誰でもどこでも簡単にできる体操教室を実施し、継続的な運動習慣を身に付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9月6日・13日・20日・27日 毎週木曜日 計4回  
午前10時00分～午前11時30分  
※受付は午前9時30分より開催

会場：東金子地区体育館

内容：「セラバンド」と呼ばれるゴムバンド特有の伸縮性を利用して、肩甲骨を動かし肩こり解消運動、二の腕のシェイプアップ、太もも・ふくらはぎなど下半身を鍛える運動を行う

定員：30人（定員を超えた場合は抽選）

参加資格：市内在住、在勤、在学の方

参加費：1人 1,500円（4日間参加できない場合でも、左記料金は徴収）  
※保険料、セラバンド代

用意するもの：運動できる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物等  
※チューブは公社で用意

申込み：8月27日（月）午後5時までに武道館へ電話にて申し込む、または、東金子地区体育館の窓口にて申し込み用紙を提出し申し込む  
※抽選の場合は、8月28日（火）午前11時から武道館会議室にて公開して行う