

平成31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（入間市武道館）

日 時：平成31年5月10日～平成31年9月27日の毎週金曜日  
ただし、8月16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

参加費：4,000円（初回に集金）  
（全日参加できない場合でも、左記料金は徴収）

定 員：40人（先着）

受 付：4月9日（火）から19日（金）午後5時までに武道館へ電話で申し込み  
（☎ 2965-5551）

参加資格：市内在住、在勤または在学の女性の方

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