

令和元年度（後期）

健康美体操教室後期 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が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： 令和元年10月11日～令和2年3月6日の毎週金曜日
ただし、12月27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： 黒須地区体育館 A面

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： 40人

募集内容： 追加募集10人程度（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

広 報： 9月1日 市報に募集掲載

申込み： 9月10日（火）から19日（木）午後5時までに武道館へ
電話で申込み（☎ 2965-5551）