

## 令和4年度「健康美体操教室（後期）」実施要領

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、介護予防や健康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 令和4年10月14日～令和5年3月3日

毎週金曜日 全20回

（12月30日は除く）

13：30～15：00

◆ 会場 西武地区体育館 A・B面

◆ 内容 音楽と体操を組み合わせたリズム運動により、運動機能を高め健康の維持を図る

◆ 講師 岩間 とみ枝 氏

◆ 参加資格 市内在住・在勤・在学の女性の方

◆ 募集定員 10人

◆ 参加費 1人4,000円（当日集金）\*全日参加できない場合でも徴収

◆ 用意する物 運動できる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物等

◆ 広報 市報9月1日号に掲載

◆ 申し込み 9月13日（火）から9月22日（木）午後5時までに武道館へ  
電話で申し込む

問い合わせ （公財）入間市振興公社・入間市武道館 ☎2965-5551