

令和4年度

「健康美体操教室（前期）」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 5月13日～10月7日の毎週金曜日 全20回

(8月12日・9月23日は除く)

午後1時30分～3時00分
 - ◆ 会場 西武地区体育館A・B面
 - ◆ 内容 個々の運動機能に応じた軽い運動、ストレッチ体操などを行い運動機能を高め健康に維持を図る
 - ◆ 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
 - ◆ 定員 40名
 - ◆ 参加費 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 広報いるま 4月1日号に掲載
 - ◆ 申し込み 4月5日(火)～4月15日(金) 5時までに武道館へ電話で申込み

問い合わせ (公財)入間市振興公社・入間市武道館 ☎2965-5551