



健康体操クラブ (Ⅲ期)

自分の体カレベルにあった強度を選び楽しくからだを動かしていきます。椅子やゴムチューブを使い簡単なストレッチや体力維持など、自分のペースで続けることができる教室です。

- 1 主催 公益財団法人 守山市文化体育振興事業団
- 2 日程 12月 3日
1月 7・21・28日
2月 4・18・25日
3月 4・11日 (月曜日:全9回)

- 3 時間 10:00~11:30 (90分間)
- 4 場所 守山市民体育館 会議室AB
- 5 対象 市内在住、在勤の50歳以上の方 (定員20名)
(※最少実施人数10名)

- 6 参加料 1人 6,400円 (傷害保険料含む)
M²スポクラブメンバー 1人 5,400円 (傷害保険料含む)
- 7 指導者 土田政代 氏 健康運動指導士、日本体育協会認定スポーツ指導者
JATI認定トレーニング指導者 (JATI-ATI)
- 8 申込方法 平成30年11月7日 (水) より受付開始
- 9 正式手続 受付完了後、11/22 (木) までに参加料を添えて市民体育館に直接お申し込み下さい。
※ 11/22までに参加料の納入がない場合は、仮申し込みを取消します。
- 10 その他 ①運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、着替え等をご持参ください。
②万一の傷害につきましては、応急処置は行いますが、以後の責は傷害保険によるものとします。
③申し込み後のキャンセル (参加料の返金) はできません。
④事業記録・広報用として写真撮影をしています。掲載にあたり支障のある方は事前にお申し出ください。
- 11 問い合わせ 守山市民運動公園 M²スポ事務局 〒524-0051 守山市三宅町100
受付時間 午前9時~午後5時まで (火曜日と祝日の翌日は休館)
TEL/077 (583) 5354 FAX/077 (583) 5853