

たいそう教室 参加者募集

平成27年
4月～6月

健康福祉課

☎64・1120

◎フィットネス教室

- ◆日 時…毎週水・金曜日 19時～
- ◆場 所…ふれあいプラザ
- ◆対 象…40歳以上の方
- ◆内 容…筋力トレーニング・エアロバイク等
- ◆参加費…1クール(3ヶ月) 3000円
- ◆担当係…保健係 ☎64・1120



◎高齢者 筋力トレーニング教室

- ◆日 時…毎週月・火・木・金曜日の
9時30分～または13時30分～
のうち2回
- ◆場 所…ふれあいプラザ・総合センター
- ◆対 象…おおむね60歳以上の方
- ◆内 容…筋力トレーニング・エアロバイク等
- ◆参加費…1クール(3ヶ月) 1500円
- ◆担当係…福祉係 ☎64・1120

※申込締切日は3月27日(金)です。

各担当係まで、お気軽にお問い合わせください。

エアロビクス教室

ソフトヨーガ教室

に参加しませんか?



町民の皆様の健康づくりのため、平成27年度も健康づくり教室を開催します。お気軽にご参加ください。

◎エアロビクス教室A

毎週水曜日(年間4回)
15時～16時
湯浅町民体育館

◎ソフトヨーガ教室A

毎週水曜日(年間4回)
16時15分～17時15分
湯浅町民体育館

◎ソフトヨーガ教室B

毎週火曜日(年間34回)
19時45分～21時
田区民センター

- ◆定 員 各教室ともに30名程度
- ◆申込締切 4月3日(金)まで
- ◆参加費 2000円

(任意でスポーツ保険の加入受付もしています。必要な方は、お申し込みの際、お申し付けください。)

お申し込み等詳しくは

住民環境課国保年金係
(☎64・1102)まで