

スポーツで築こう  健康地域!

健康ikiiki教室

参加者
募集

引き続き10月から「健康ikiiki教室」開催します。(5回連続講座)
介護予防運動指導員の田上由香先生に教えてもらえます。
参加希望の人は、お申込みください。



筋トレ、筋肉ほぐし、関節ほぐしなどにより、動きやすい体づくりと足腰や立位姿勢を保持する筋力アップを目指します。
ご近所さん、お友達と一緒に参加しませんか?
九小校区外の方でも参加していただけます。
皆さんこの機会に、お気軽に参加してみてください。
※新型コロナウイルスの感染状況により、日程等変更の可能性があります。



開催概要 ①～⑤の開催土曜日 午前10時～11時30分

場 所 九小体育館

- 日 時 ① 10月 2日(土) ガイダンス・体力測定・健康講座・ストレッチ等
 ② 10月16日(土) 運動プログラム
 ③ 10月30日(土) 運動プログラム
 ④ 11月 6日(土) 運動プログラム
 ⑤ 11月20日(土) 運動プログラム・体力測定

対象者 60歳以上(10名)

※5回連続参加です。各回ごとの申込みはできませんのでご注意ください。

参加費 会員1,000円 一般2,000円

(いずれも5回分) ※初回に徴収します。

※この機会に会員にお申込みいただくことも可能です。

※傷害保険は、ふるさとスポーツクラブで加入します。

※新型コロナウイルス感染拡大の対策は、市・学校と十分調整し実施します。

参加申込書は、事務局の前に置いています。

※参加申込書は、ふるスポのホームページからもダウンロードできます。



参加された方の声

小人数だから参加しやすい
マンツーマンみたいに教えてもらえる
自分のペースで運動ができる

皆さんの参加をお待ちしています!

協力:長岡京市健康福祉部高齢介護課



下の申込書に必要事項を記入して、切り離してお申込み下さい。

切り取り線

健康ikiiki教室申込書(R3年10月～11月開催分)

氏 名	連絡先(電話番号をお書きください)	備考

申込書は、①クラブ前のポストに投函、②お近くの役員に手渡し、③メールで送信のいずれかの方法でお申込みください。
ふるさとスポーツクラブ事務局 TEL&FAX:075-951-7799 E-mail: furusatosportsclub@gmail.com