

令和2年度 シニア向け健康エクササイズ教室 開催要項

- 1 目的：体へ負担を掛けずに気軽にできる運動として、ストレッチやリズム体操、筋力トレーニングを体験していただき、日常的に体を動かす機会を取り入れてもらうことで、市民の皆さんの健康増進に寄与する。
- 2 主催：名取市教育委員会
- 3 主管：NPO法人名取市体育協会
- 4 対象者：市内に在住または勤務・通学している人（男女、年齢は問いません）
- 5 定員：30名
- 6 参加料：前期・後期 3,500円（参加料は開催初日に徴収します）
- 7 講師：信用堂スポーツ企画 高橋 もゆる氏
- 8 日程：下記の日程で開催します。
前期、後期 全12回 時間13:15～14:15まで

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
後期（半期）	1	5	3	7	4	4
	15	19	17	21	18	18

- 9 会場：名取市民体育館 武道場
- 10 内容：ストレッチ、リズム体操（有酸素運動）、筋力トレーニングなどを行う。
- 11 持ち物：運動できる服装・汗拭き用タオル・飲料水
- 12 募集方法：“広報なとり”“名取市体育協会ホームページ”等に掲載し、申し込みはNPO法人名取市体育協会事務局（市民体育館内）に直接来ていただくか、電話で受け付けを行い定員になり次第締切とする。
後期申し込み 8月13日（木）am9:00 受付開始
- 13 問い合わせ先：NPO法人 名取市体育協会（市民体育館内）
電話：384-3161