

## 令和3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（木曜日）、後期（金曜日） 全12回 時間13:15～14:15まで

	4月(延期)	5月(4月延期分)	6月(4月延期分)	7月	8月	9月
前期(半期)	<del>15</del>	6	3	1	5	2
	<del>22</del>	20	17	15	19	16
	—	27	24	—	—	—

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
後期(半期)	15	5	3	7	4	4
	29	19	17	21	18	18

- 9 会場：【前期】増田体育館 【後期】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・室内履きシューズ（前期のみ）
- 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。  
 前期申し込み 広報なとり 4月号掲載 4月2日（金）am9:00受付開始  
 後期申し込み 広報なとり 10月号掲載 10月1日（金）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