

令和４年度 シニア向け健康エクササイズ教室

- 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法人名取市スポーツ協会
- 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 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） 全 12 回 時間 13：15～14：15 まで

前期（半期）	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月
	2 1 日	1 2 日	2 日	7 日	4 日	1 日
	2 8 日	1 9 日	1 6 日	2 1 日	1 8 日	1 5 日

- 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”“名取市スポーツ協会ホームページ”等に掲載し、申し込みはNPO法人名取市スポーツ協会事務局（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7日（木）am9:00 受付開始
- 13 問い合わせ先：NPO法人 名取市スポーツ協会（市民体育館内）
電話：３８４－３１６１