

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
	21日	12日	2日	7日	4日	1日
	28日	19日	16日	21日	18日	15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）に直接来ていただきか、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