

## 平成29年度「からだリメイク教室」実施要項

- 1 目的 参加者の心身の健康保持・増進及び運動に取り組むきっかけを作り、健康寿命を延ばすことを目的とする。
- 2 主催 京田辺市スポーツ推進委員(京田辺市教育委員会)
- 3 共催 田辺中央体育館(有料公園施設等指定管理者)

### 4 日時・場所

| 年月日                 | 曜日           | 時間              | 場所               |
|---------------------|--------------|-----------------|------------------|
| 平成29年10月<br>23日、30日 | 月曜日<br>(全4回) | 10:00～<br>11:15 | 田辺中央体育館<br>第1会議室 |
| 平成29年11月<br>6日、13日  |              |                 |                  |

- 5 講師 京田辺市スポーツ推進委員
- 6 内容
  - ・下半身のシェイプアップトレーニング
  - ・体幹の強化
  - ・気功的ヨーガを取り入れたストレッチ
- 7 対象 市内に在住・通勤する20歳以上の女性
- 8 定員 15人(申込多数の場合は抽選)
- 9 受講料 1,000円(全4回で1,000円)

### 10 申込方法

平成29年10月13日(金)(必着)までに田辺中央体育館へ往復ハガキ又はメール(gym@city.kyotanabe.lg.jp)で申し込むかハガキを持参のうえ直接来館し申し込み。「からだリメイク教室参加希望」と明記の上で、住所・氏名・年齢・電話番号を記載ください。(ハガキ(メール)1枚(1通)につき1人の申し込み。)

- 11 その他
  - ・受講料は第1回目に徴収。(一旦納入された受講料は返金しない。)
  - ・運動できる服装とフェイスタオル(ストレッチ時に使用)、水分補給用の飲み物が必要。
  - ・定員を超えた場合は抽選により受講者を決定。
- 12 問合せ 田辺中央体育館(有料公園施設等指定管理者)  
電話(0774)62-1501 FAX(0774)62-1534  
〒610-0331 京都府京田辺市田辺丸山19番地  
MAIL gym@city.kyotanabe.lg.jp