

(自主事業)

平成30年度 「らくらく健康教室」教室開催要項

趣 旨 生涯健康な身体作りを主な目的とし、普段から運動をしていない方でも気軽に参加できる教室プログラムを組み、年間を通して継続的に実施し、健康の維持・増進に必要な運動習慣を身に付けることを趣旨とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全24回

クール	月	日		曜日	時 間
1クール	4	5	19	木	11:00~12:00
	5	10	24		
2クール	6	14	28		
	7	5	19		
3クール	8	9	23		
	9	6	20		
4クール	10	4	18		
	11	8	22		
5クール	12	6	20		
	1	10	24		
6クール	2	7	21		
	3	7	21		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 様々なストレッチや体操を取り入れ、運動を気軽に実施することができる内容。

講 師 (株)ノーザンライツ・コーポレーション インストラクター

対 象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の方（中学生を除く）

定 員 1クール 20人（定員を超えた場合は抽選を行う。）

受 講 料 1クール 1人 2,000円（途中参加の場合 1回 500円）

申込方法 各クール初回日の10日前までに田辺中央体育館へ往復ハガキまたはメール（gym@city.kyotanabe.lg.jp）かハガキを持参のうえ直接来館し申し込み。

- そ の 他
- ・受講料は各クール第1回目に徴収。（一旦納入された受講料は返金しない。）
 - ・運動できる服装と屋内シューズ、スポーツタオル、水分補給用の飲み物。
 - ・受講者が少数の場合は教室の開催を中止することがある。
 - ・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用。