

(振興事業)

平成30年度「簡単リフレッシュ体操教室」開催要項

趣 旨 呼吸法を使い椅子やマットを活用した運動で、東洋医学と音楽療法を取り入れ個々の心身の状態や体の症状に合わせた運動・改善調整を行い内臓の働きを促進させ、筋力低下の防止を目的とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全5回

月	日	曜 日	時 間
10	16	火	14:40~15:40
	23		
	30		
11	6		
	13		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 第1回 骨盤を引き締め代謝を促進
第2回 血液の流れを良好にする
第3回 冷え予防
第4回 膝・股関節痛の予防と緩和
第5回 アレルギーに負けない身体づくり
（いずれも椅子とマットを使って）

講 師 畑中 いずみ （日本健美操協会指導員）

対 象 市内在住の中高年

定 員 20人

受講料 3,000円

申込方法 10月2日（火）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）で申し込む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。）
- ・運動できる服装とスポーツタオル、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
- ・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。
- ・教室終了後はサークルに入って活動することができる。