

(自主事業)

令和2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

期	月	日		曜 日	時 間
1期	4	2	16	木	11:00~12:00
	5	7	21		
2期	6	4	18		
	7	2	16		
3期	8	6	20		
	9	3	17		
4期	10	1	15		
	11	5	19		
5期	12	3	17		
	1	7	21		
6期	2	4	18		
	3	4	18		

場 所 田辺中央体育館 第一会議室

内 容 運動に慣れていない方でもできる、簡単で効果的なストレッチや筋力トレーニングを行い、『体力UP』『膝痛や腰痛等の予防・改善』を目指す。

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歳以上の人（中学生を除く）

定 員 各期 先着20人 （開催人数に達し次第締め切り）

受講料 各期 1人 2,000円 （途中参加の場合 1回 600円）

申込方法 開催日2日前までに田辺中央体育館へメール（gym@city.kyotanabe.lg.jp）又は直接来館し申し込み。

そ の 他

- ・受講料は各期、第1回目に体育館受付窓口で徴収。（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。

問 合 先 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