

健康・体操教室

参加者募集

○ 実施日 令和8年1月から3月までの土曜日 全10回

- ・ 1月 17. 24. 31 日
- ・ 2月 7. 14. 21. 28 日
- ・ 3月 7. 14. 21 日

○ 時間 10時00分～11時00分

○ 場所 多度津町総合スポーツセンター 第二体育館

○ 内容 健康に楽しく毎日を過ごせる体作りを行います。

軽い運動とストレッチ体操で体力アップや柔軟性アップで楽に動ける体へ。

○ 講師 金 崎 洋 一 先生（さくら体育教室インストラクター）

○ 準備物 タオル 運動しやすい服装 体育館シューズ（なくても大丈夫です）

○ 参加対象 自分のペースで行えますので、どなたでも参加可能です。

○ 募集人数 各20名（先着順）

※ 応募人数が10名以下の場合は中止になる場合があります。ご了承下さい。）

○ 参加料 3,000円

《申込方法》 申込用紙にご記入の上、令和 8年 1月16日（金）までに
参加料を添えてスポーツセンター管理棟事務所までお申し込み下さい。

《お問い合わせ先》 多度津町総合スポーツセンター TEL 0877-33-3666
多度津町西港町 41 番地 ※休館日 月曜日(祝日の場合翌日)

.....切 り 取 り 線.....

参加申込用紙

フリガナ 氏 名			
ご住所			
ご連絡先		緊急連絡先	