

★申込みは3/15(木)より随時受付!

笑顔で楽しく♪心もからだも元気に!

～1回完結型教室～

『4月13日(金)よりスタート!』

# シルバークラス 体操

【対象】65歳以上の方

【日程】毎週金曜日(祝日・休館日を除く)

☆4/13～3/15まで、年間実施予定

【時間】10:00～11:00

【場所】2階 体操室

【定員】20名

【参加料】300円/回(保険料含む)

【講師】市民体育館トレーナー

『教室で実際に取り組む内容の一部を紹介します♪』

★初心者の方でも安心して取り組める簡単な体操

★自体重での筋力トレーニング

★ストレッチポール、バランスボールなど使った楽しいエクササイズも!

などなど、他にもたくさん♪安全で楽しみながら運動出来る内容で指導していきます。



## 【参加について】

- ・当日9時から窓口にて受付いたします。
- ※開始15分前、9時45分に一旦受付を締切。  
定員を超えた場合は抽選を行います。  
抽選にもれた場合は次回の予約可(1回のみ)
- ・参加決定後、参加料のお支払いが必要となります。

市民体育館 TEL:092-641-9135

# 平成30年度 シルバー体操カレンダー

☆毎週金曜日、10時～11時で開催

※都合により、日程が変更になることがあります。予めご了承ください。

4月	13、20、27
5月	11、18、25
6月	1、8、15、22、29
7月	6、13、20、27
8月	3、10、17、24、31
9月	7、14、21、28

10月	5、12、19、26
11月	2、9、16、30
12月	7、14、21
1月	11、18、25
2月	1、8、15、22
3月	1、8、15、22、29