

平成28年度



# のびのび健康体操教室

足腰の衰えは、「動かさないことにより体がなまってくる」ことから始まります。教室では、自宅でも簡単にできる体操やストレッチなどを行います。

いつでも、どこでも、誰でもできる、運動を覚え、お仲間と一緒に、楽しく体を動かしてみませんか？

日時 水曜日 午後1:30～午後2:30  
※教室開催日は教室日程表をご覧ください  
受付 午後1:15～（予約不要当日会場へお越し下さい）

場所 憩いの四季 娯楽室

内容 健康チェック・ストレッチ・体操など

服装 運動しやすい服装でお越し下さい

持ち物 ドリンク（お茶・スポーツドリンク）ハンドタオル

講師 ウィル大口スポーツクラブスタッフ

対象者 おおむね60歳以上の方（男女問いません）

参加費 一般 500円（1回）

憩いの四季会員 300円（1回）

※参加時に受付にてお支払い下さい

定員 約20名程度

日程表（4月～6月）\*4月6日は中央公民館3階 小体育室で行います

4月	5月	6月
<u>*6日（水）</u>	11日（水）	1日（水）
13日（水）	18日（水）	8日（水）
20日（水）	25日（水）	15日（水）

お問い合わせ先

ウィル大口スポーツクラブ（大口町温水プール2階）

電話0587-95-1313 受付時間10時～18時（月曜・火曜休み）



# のびのび健康体操教室

教室日程表 午後1時30分～午後2時30分

7月	9月	10月	11月
6日(水)	7日(水)	5日(水)	2日(水)
13日(水)	14日(水)	12日(水)	9日(水)
20日(水)	21日(水)	19日(水)	16日(水)

12月	1月	2月	3月
7日(水)	11日(水)	1日(水)	1日(水)
14日(水)	18日(水)	8日(水)	8日(水)
21日(水)	25日(水)	15日(水)	15日(水)

\*8月は教室お休みとなります。

\*日程は変更の場合がございますのでご了承下さい。変更の場合は事前に告知いたします。

## 「台風時における教室開催及び対応について」

### 大口町に暴風警報等が発令されている場合の対応について

- (1) 午前11時に暴風警報が解除されていない場合、教室はお休みとなります。
- (2) 活動中に警報が発令された場合は、教室を中止します

**警報発令等での教室お休みの場合、電話での連絡はいたしません**

教室開催についてのお問い合わせは

ウィル大口スポーツクラブ事務局(大口町温水プール2階)

電話 0587-95-1313 午前10時～午後6時(月曜・火曜お休み)