

(自主事業)

## 令和6年度 らくらく健康教室ステップアップ 開催要項

趣 旨 生涯健康な体作りを主な目的とし、らくらく健康教室の基礎を中心にメリハリをつけた運動を定期的に取り入れることで、健康の維持・増進に必要な運動習慣を身に着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12回

月	日	曜 日	時 間
4	25	木	10:30~12:00
5	30		
6	27		
7	18		
8	29		
9	26		
10	24		
11	28		
12	26		
1	30		
2	27		
3	27		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 『長時間歩いても疲れない』『一日中、よい姿勢を維持できる』体力のある体づくりを目指して、少し強度の高いトレーニングを行う。

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才以上の人（中学生を除く）

定 員 各回 24人（定員を超えた場合、抽選を行うことがある。）

受 講 料 1回 750円

申込方法 それぞれ開催日8日前まで

1. ホームページの申込フォームから申し込み。(https://kyotanabe-gym.jp)
2. 直接来館し申し込み。(はがき持参)

そ の 他

- ・受講料は毎回当日徴収。(一旦納入された受講料は返金しない。)
- ・スポーツウェアと屋内シューズ、水分補給のための飲み物が必要。
- ・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 sec@kyotanabe-gym.jp