

(自主事業)

## 令和6年度「かんたん口コモ体操(2)」開催要項

趣 旨 要介護にならないための体づくりを支援し、運動の方法や動きがぎこちなくなつた筋肉の動かし方など動ける身体作りをサポートすることを目的とする。

主 催 田辺中央体育館(有料公園施設等指定管理者)

日 程 全4回

月	日	曜 日	時 間
11	21	木	9:10~10:10
	28		
12	5		
	12		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 椅子を使った簡単な体操や筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ脳トレなど。

講 師 高橋 昌代 氏  
(介護予防運動指導員 シニアフィットネストレーナー(SFT))

対 象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の方(中学生を除く)

定 員 20人

受講料 3,000円(エクササイズバンド代を含む)  
(定員を超えた場合、抽選を行うことがある。)

申込方法 11月13日(水)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。)
- ・動きやすい服装とタオル、水分補給用の飲み物が必要。
- ・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