

(自主事業)

令和6年度 理学療法士が教える「ぶらぶら体操教室」開催要項

趣 旨 日常生活での使いにくい動きに合わせて、手足、体幹を脱力し無理なく動かし、日々の生活動作の向上を目指すことを目的とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全8回

月	日	曜 日	時 間
8	7	水	9：45～11：15
9	4		
10	2		
11	6		
12	4		
1	29		
2	5		
3	5		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 手足・体幹を揺らしたりした体操を行います。普段使えていない筋肉を刺激し、より良い日常生活の向上を目指します。

講 師 理学療法士 馬崎 勝行 氏

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 各日24人（定員を超えた場合、抽選を行うことがある。）

受 講 料 各日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、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。)
- ・動きやすい服装と屋内シューズ、スポーツタオル、水分補給用の飲み物。
- ・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