



いきいき水中運動教室・若返り体操教室受講生募集

## ◎生涯をつうじた健康づくり

市民の健康づくりの一環として、いきいき水中運動教室、若返り体操教室を開催します。

若葉そよぐ季節、筋力アップ運動やストレッチ等で和気あいあい楽しく体を動かし、生活習慣病にかからない体を目指しませんか。

◎対象 市内在住の40歳以上の人で、原則すべての回に参加できる人

◎費用 600円

※送迎希望者は別途1,000円が必要です。ただし、③については送迎はありません。

◎申込期限 5月19日(木) 17:00(必着)

◎申込方法

はがき、FAX、E-mailに郵便番号、住所、氏名、生年月日、日中連絡の取れる電話番号、希望する教室の番号(①または②を希望する人は送迎希望の有無)を記入し提出



### ①いきいき水中運動

◎とき 6月6日(月)～7月1日(金) 毎週月・金曜日 9:30～10:30

※6月2日(木)9:30から市民館で開講式を行います。

◎ところ 小野田スイミングクラブ(高栄三丁目)

◎定員 30人(応募多数の場合は抽選)

※申込者が15人に満たない場合は中止します。

◎内容 プール内での歩行や水中運動等



### ②若返り体操

◎とき 6月7日(火)～30日(木) 毎週火・木曜日 9:00～10:00

※6月2日(木)9:30から市民館で開講式を行います。

◎ところ スポーツコアアルファ(高栄三丁目)

◎定員 30人(応募多数の場合は抽選)

※申込者が15人に満たない場合は中止します。

◎内容 器具等を使った筋力アップ運動とエアロビクススタジオでの各種若返り運動



### ③若返り体操

◎とき 6月13日(月)～7月7日(木) 毎週月・木曜日

9:00～10:00または10:00～11:00

※6月8日(水)9:30から保健センターで開講式を行います。

◎ところ ASAトレーニングジム ゼロワン(寝太郎町二)

◎定員 20人(応募多数の場合は抽選)

◎内容 器具等を使った筋力アップ運動とストレッチ等の若返り運動

●問い合わせ・申込先 〒756-8601 山陽小野田市役所  
国保年金課 (☎)82-1189 FAX 82-1210