



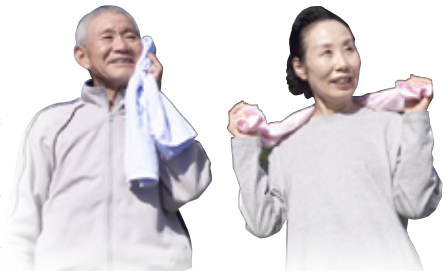
いきいき水中運動教室・若返り体操教室受講生募集

●問い合わせ先 国保年金課 (☎82・1189)

## ◎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。

正しい歩行や姿勢、重心運動を身につけ、肥満および体脂肪率の改善、筋力の向上などの健康な身体を作る運動を、楽しみながら実践していくことを習慣づけることで健康の保持増進と生活習慣病を予防しましょう。



◎対象 市内在住の40歳～74歳で、原則すべての回に参加できる人

◎費用 1,000円

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

◎申込期限 5月20日(金) 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

◎申込先

〒756-8601 山陽小野田市役所 国保年金課 (☎82-1189 FAX82-1210)

### ①いきいき水中運動

◎とき 6月13日(月)～7月22日(金)  
毎週月・金曜日 9:30～10:30  
※6月7日(火)9:00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

40人(応募多数の場合は抽選)

◎内容 プール内での歩行や体操等

### ②若返り体操

◎とき 6月14日(火)～7月21日(木)  
毎週火・木曜日 9:00～10:00  
※6月7日(火)9:00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

20人(応募多数の場合は抽選)

◎内容 筋力アップ体操やストレッチによる若返り運動

### ③若返り体操

◎とき 6月13日(月)～7月21日(木)  
毎週月・木曜日 10:00～11:00  
※6月8日(水)9:00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



▲「若返り体操教室」のようす(昨年)