

令和5年中期

ゆうあい

# いきいき教室

## 参加者募集



町内在住の65歳以上の方を対象とした教室です。1人1教室限定の参加としますが、定員に空きがある場合のみ複数教室の参加も可能です。定員を超えた申し込みがあった場合は、抽選のうえ申込者全員に郵送でお知らせします。申込期間は、8月4日(金)～15日(火)

申込み・問い合わせは、猪名川町社会福祉協議会 ☎ 766 - 1200 まで

	リフレッシュ体操	いきいき水泳教室	リズム&マッスルトレーニング	スポーツ吹き矢
内容	一人ではなかなか続けられない運動も仲間と一緒に頑張れますよね。笑いっぱい！楽しみながら、一緒に汗をながしませんか？	水泳は初めて・苦手という方も安心してご参加ください。基本の泳ぎや息継ぎの仕方等、お一人お一人の泳ぎに合わせて丁寧に指導させていただきます。	リズム感を高めることで、運動能力を向上させる動作にメリハリがつき、怪我の予防効果が期待！下半身筋肉強化の正しい方法を身に付けていつまでもしっかり歩ける足腰をめざしましょう！	性別・年齢問わず誰でも手軽に出来るスポーツです。腹式呼吸で健康効果は抜群。思い立ったら吉日！今日から始めてみませんか？
日時	9/7、14、21、28 10/5、12、19、26 11/2、9、16、 木曜日(全11回) 13:45～14:45	9/13、20、27 10/4、11、18、25 11/1、8、15、22 水曜日(全11回) 10:30～11:30	9/7、14、28 10/5、12、26 11/2、9、16、 <u>23</u> 、30 木曜日(全11回) 10:00～11:00	9/8、22 10/13、27 11/10、24 金曜日(全6回) 10:00～11:30
場所	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室①②③	ゆうあいセンター 室内プール	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室①②③	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室①②③
費用	2,200円	2,200円	2,200円	1,200円
定員	18名	10名	15名	15名

- ・参加される方は、健康状態を確認のうえご参加ください。
- ・入金頂いた参加費の返却はございません。

- ・最少開催人数は、5名とします。
- ・新型コロナウイルスの影響により、中止する場合があります。