令和6年前期　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。

	リフレッシュ体操	昭和歌謡カラオケ	背骨コンディショニング体操教室
内容	一人ではなかなか続けられない運動も仲間と一緒なら頑張れますよね。笑いいっぱい！楽しみながら、一緒に汗をながしませんか？	皆様おなじみの昭和歌謡を楽しく歌いませんか？歌を歌う事は免疫力アップやストレス解消になりますよ。脳の活動も活発になるので、楽しみながら健康になりましょう。	背骨の歪みを整えて、生涯自分の足で動ける体づくりを一緒にしませんか？年齢や体力に関係なくでき、ほとんどマットに横になって行う体操です。
日時	5/9、16、 23、 30、 6/6、13、 20、 27、 7/4、11、 18 木曜日（全 11 回） 13：45～14：45	5/22、 29、 6/12、 26、 7/10、 24 水曜日（全 6 回） 13：30～15：30	5/14、 28、 6/4、 18、 7/2、 23 火曜日（全 6 回） 11：00～12：00
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 1 階教養娯楽室①	ゆうあいセンター 1 階教養娯楽室①②③
費用	2,750 円	1,500 円	1,500 円
定員	18 名	15 名	15 名

申込期間は

4 月 2 日(火)～10 日(水)

令和 6 年度より、1 回の料金を 250 円とさせていただきます。

・参加される方は健康状態を確認のうえご参加ください。
・最少開催人数は、5 名とします。
・入金頂いた参加費の返却はございません。