



# 令和5年度 教室カレンダー

## シニアスポーツ

名称変更いたしました

(毎週金曜日 13:30~14:45)

4月	14日	21日	28日		
5月	12日	19日	26日		
6月	2日	9日	16日	23日	30日
7月	7日	14日			

(祝日はお休みです)

受付方法 教室開始の30分前(13:00)から先着順

料金 1回ごとに市内の方150円、市外の方300円

対象 60歳以上の方 先着120名

持ち物 運動しやすい服装、室内靴、タオル、飲み物、マスク



体操、簡単な筋力トレーニング、レクリエーションスポーツなどを行います

楽しくカラダを動かして運動不足解消、仲間づくりしませんか♪

