川西市スポーツクラブ等を活用した

健康づくり応援事業

川西市では「健康づくり応援キャンペーン」を実施中です。
40歳以上の市民の方を対象に、川西市市民体育館でのスポーツイベントやスクールの参加費を
お1人様１回限り5,000円を上限に、市が費用の一部を負担します。（組合せ自由）
運動習慣をつけるきっかけにしていただき、元気づくり・健康づくりにご活用下さい。

【適用条件】

令和2年度に、40歳以上の（昭和５６年4月1日以前生まれ）川西市民の方で
下の①～⑤に、新規申込をされた場合。
※申込時に本人確認書類等で、生年月日及び川西市民であることを確認させていただきます。
※教室の申込用紙とは別に、市指定の同意書へ必要事項を記入してください。
※上限に達し次第、終了いたします。

①各種ミズノ スポーツスクール

◆フラダンス(月曜日)3,300円/月

◇美活ヨガ(火曜日)2,200円/月

◆バドミントンスキルアップ(火曜日)3,300円/月

◇テニス(火･金曜日)5,500円/月

◆卓球(水曜日)2,200円/月

◇バドミントン(金曜日)4,400円/月

定員は各種目による

②ダンスFESTA
＜多目的運動室＞

◆1/16(土)19:30～[illegible]:30
[illegible]ンス
【料金】1,000円

1/16 中止

◇1/17(日)13:30～16:30
レゲトンダンス　ズンバ®
コンビネーションエアロ
【料金】３本１セット 2,500円

③きんたくんクラブ

トレーニング室利用時に使えるトレーニングメニューの作成。
エアロビクス・ヨガ・ピラティス
マーシャル・ズンバ・ストレッチなどのサービスプログラムが受けられます。

サービスプログラムは、定員を超えた場合受講できません。

【料金】3,000円/月

ご好評につき1月も開講！

④健康年齢は自分で伸ばす
“ロングライフのための健康講座”
講師･･･鐵燒　日出海

◆1/15(金)10:30～11:30＜会議室＞
歩ける力の食事

◇1/22(金)10:30～11:30＜会議室＞
内臓脂肪は運動と食事で落としましょう

【料金】2回1セット 2,000円

TEL
793-
1888
川西市
市民体育館