

みんなで楽しく、身体を動かしましょう！

# 健康づくりスクール



## 新規入会者募集中！

**場所** 鴨谷体育館 第3体育室

**日時** 水曜日 10:20~11:40 日程は裏面をご確認ください

**受講料** 3,710円 (月4回) ※税込・傷害保険料含む

**対象** 50歳以上 定員30名

## ＊講師紹介

小八木先生

転倒防止運動に、筋力アップトレーニングなど、無理なく自分のペースで行える教室です！

バランスクッションやピラティスボールを使って筋力アップ！

● 動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。

● 電話・HPからお気軽に無料体験のご予約ができます！

● 入会金・年会費不要！

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただき、「スクール連絡」や「会費のご入金連絡」等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。

無料体験  
実施中



堺市立鴨谷体育館

TEL : 072-296-1717



〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁4-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

● 営業時間 9:00~21:00

● 休館日 ・毎月第2月曜日  
 (祝日の場合は第3月曜日)  
 ・年末年始(12/30~1/4)

● 体育館には駐車場はございません  
 近隣のコインパーキングをご利用ください

# 2022年度 健康づくり 日程表

休会・退会をご希望の方は、前月の25日までに体育館受付までお申し出ください。

●月4回/水曜日 ■ スクール開催日 ■ 休館日 ■ 第1体育室

※「暴風警報」が発表された場合のみ、臨時休館となります。

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		
4月度⇒6日、13日、20日、27日							5月度⇒11日、18日、25日、6月1日							6月度⇒8日、15日、22日、29日						
7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
31	7月度⇒6日、13日、20日、27日						8月度⇒3日、10日、24日、31日							9月度⇒7日、14日、21日、28日						
10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31	10月度⇒5日、12日、19日、26日					11月度⇒2日、9日、16日、30日							12月度⇒7日、14日、21日						
1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	
1月度⇒11日、18日、25日、2月1日							2月度⇒8日、15日、22日、3月1日							3月度⇒8日、15日、22日、29日						

▼新規入会手続きに必要なもの

- ・初月度参加費(表面に記載)
- ・認印(シャチハタ不可)
- ・銀行の届出印及び口座番号がわかるもの  
(参加費は口座引落としとなるため)

《お問合せ》

堺市立鴨谷体育館

堺市南区鴨谷台2丁4-1

TEL : 072-296-1717

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310/>