

令和4年度

(申込制) エアロビクス版

ストレッチを楽しもう！

エアロビクスの要素を取り入れた、速いテンポの音楽に合わせて椅子で行うストレッチです。ストレッチリーダーと一緒に楽しく体操をし、日ごろの運動不足を解消しましょう。

対象 : 20歳以上の香芝市民

場所 : 保健センター3階

時間 : 午前10時～11時

定員 : 各日14名

持ち物 : マスク着用、お茶などの水分、タオル

(服装は体操のできる服装、運動靴でご参加ください。)

参加費

無料

※申し込み開始は、実施日前月の15日 (休日の場合は翌週月曜) からです。

(2か月に1回の参加になりますが、空きがあれば前月参加された方も1週間前から受付します。)

【日程表】

| | | |
|----------|----------|----------|
| 4月15日(金) | 5月13日(金) | 6月3日(金) |
| 7月1日(金) | 9月2日(金) | 10月7日(金) |
| 11月4日(金) | 12月2日(金) | 1月6日(金) |
| 2月3日(金) | 3月3日(金) | |

お申込み・お問合せ

保健センター 電話：77-3965 FAX：77-0939

- ◆当日、発熱や咳などの風邪症状のある方は教室への参加をお断りさせていただきます。
- ◆新型コロナウイルスの感染拡大防止及び気象警報等状況によっては、行事を中止することもありますので、市のホームページでご確認いただくか、保健センターまでお問い合わせください。