

◆開講教室 ※ 参加費1回 660円(税込)

●未就学児対象教室

①ボール遊びで運動神経をたくさん伸ばそう！

②うまく投げれたよ！

投げるのが楽しくなるボール遊び

対象：2～5歳までの未就学児

定員：各15名

持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物、

動きやすい服装



●女性対象教室

①ぽっこりお腹を変えよう！

見た目を変えるマイナス5歳エクササイズ

②重力にはもう負けない！

お尻にハリを与えるマル秘ヒップエクササイズ

対象：女性

定員：各30名

持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物、

動きやすい服装



●シニア対象教室

①何歳からでもできる10歳若返る運動教室

②60代から始める楽チン貯筋エクササイズ

③一人で不安にならない！ゲームで楽しく認知症予防

④うまく動かないが認知症のサイン？今からできる認知症予防体操

対象：シニア世代・40歳以上の口コモ・メタボ予備軍

定員：30名・・・①、②

定員：20名・・・③、④

持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装



◆開講施設・日程

施設名	日付	時間	クラス
飯村地区体育館	10/29 (火)	9:00~10:30	女性①
		10:30~12:00	未就学①
	11/20 (水)	9:00~10:30	シニア①
		10:30~12:00	女性①
	11/27 (水)	9:00~10:30	シニア②
		10:30~12:00	女性②
二川地区体育館	11/26 (火)	9:00~10:30	女性②
		10:30~12:00	未就学②

施設名	日付	時間	クラス
石巻地区体育館	10/17 (木)	13:00~14:30	シニア①
		14:30~16:00	シニア③
	11/7 (木)	13:00~14:30	シニア②
		14:30~16:00	シニア④
下五井地区体育館	11/15 (金)	13:00~14:30	未就学①
		14:30~16:00	シニア③
	11/22 (金)	13:00~14:30	未就学②
		14:30~16:00	シニア④

各教室への参加お申し込み方法

受付期間

各教室開講日まで

※各教室定員に達し次第受付終了となります。

- 地区体育館をご確認の上、各教室開催地区体育館の窓口or電話、又は総合体育館への電話にてお申し込みください。開催日及びクラス・体育館をお間違えのないようお願い致します。FAX・メールでの受付は出来かねます。
- 参加費は開催当日のお支払いとなりますのでご用意お願い致します。
- 参加中に撮った写真を、ブログや掲示板に使用することがあります。掲載されることに支障がある方は事前にお申し出ください。