

## 令和2年度秋季「シニア健康体操教室」のご案内

- 内 容 : 脳トレをしながら深呼吸やストレッチなどで、楽しく身体を動かします。
- 日 時 : 令和2年9月10日(木)から令和2年12月24日(木) 10:00～11:00
- 場 所 : 市民総合体育館 第4体育室 (柔道場)
- 対 象 : 概ね60歳以上の方
- 募集人数: 若干名
- 講 師 : 渡辺 操 さん (FTP 公認インストラクター)
- 実施日 : 9月10日、17日、24日 10月1日、8日、15日、22日、29日  
11月5日、12日、19日、26日 12月3日、10日、17日、24日
- 費 用 : 全16回前払い制8,000円

～受付期間～ (受付期間に変更がございます。)

令和2年7月27日(月) 午前10:00～

※先着順となります。

～お申込み方法～

1. 電話での申込み 小平市体育協会 **042-349-1350**まで
2. 小平市民総合体育館(窓口)

～お支払い期間&場所～

期間: 令和2年8月25日(火)～9月7日(月)まで

場所: 小平市民総合体育館(窓口)