

新元気世代体操

～暮らしの中にスポーツと楽しみを～

コース	時間	講師
■水曜コース	19:30～20:30	大石 喬子
◆対象生年月日	<u>昭和45年4月1日以前の方</u>	
◆会場	総合体育館サブアリーナ	
◆受講料	1期・2期 4,800円 (各12回)	3期 3,200円 (8回)



◎教室紹介

焼津市が推進している、50歳以上の方がより輝くための『新元気世代プロジェクト』の一環として、令和2年度の4月から新設される教室です。

週に一度の教室でからだとあたまを動かし、健康でいきいきとした生活を維持できるように様々なスポーツを行います。

教室で知り合った仲間とのコミュニケーションも、より良い生活を送るうえでの大切な秘訣です。

お問合せ先：NPO 法人焼津市体育協会 ☎626-7960 (日・月曜休館)