

## 令和5年度 秋季リズム体操教室 募集要項

体力の向上や健康増進を図り、健康で明るい生活を送るため、市民を対象に手軽にできる体操教室を開催します。

主催：熱海市役所健康づくり課

対象：熱海市民

内容：リズム体操・スローエアロビク・ウォーキングなど

講師：牧本 絵里 氏 厚生労働省認可 生活総合ヨガインストラクター  
エアロビクス・ジャズダンスインストラクター  
モデルウォーキングインストラクター

場所：福祉センター

日時：10月5日・12日・19日・26日 11月2日・9日  
午前10時00分～11時30分（毎週木曜日 全6回）

定員：25名（定員になりましたら受付は締め切ります。）

参加費：1,000円（保険料を含む全6回分）

※欠席や中止になった場合も返金はありません。

※納付書を郵送しますので、10月4日（水）までにお支払いをお願いします。

持ち物：体操ができる服装、室内シューズ、ストレッチ用マット（バスタオル）

申込期限：9月14日（木）まで

申込方法：熱海市役所健康づくり課スポーツ推進室まで（窓口持参・郵送・電話・メール）

問い合わせ先：〒413-8550 熱海市中央町1番1号 健康づくり課スポーツ推進室

電話 0557-86-6604

メール sports@city.atami.shizuoka.jp

✂

✂

秋季リズム体操教室 福祉センター 申込書

※提出先：熱海市役所健康づくり課スポーツ推進室

氏名

年齢 歳

男・女

郵便番号・住所

電話

---

定員御札

