

<ふれ愛フィットネスレッスンメニュー>

※各講座とも申込が必要、対象者は、田尻町に在住の方に限ります。

番号	レッスン名	日時	講師	対象者	定員
1	ダンスエクササイズ 曲に合わせてダンス ブル(少しかっこよ く)に動きましょう!	10月5日(月)・19日(月) 11月16日(月)・30日(月) 12月7日(月) 1部: 9:15~10:15 2部: 10:30~11:30	健康 運動指導士 高橋 智子 氏	運動強度★★ 40~60歳程度 の方	1部 2部 10名 ずつ
2	からだ改善教室 肩・腰・膝の状態に 合わせて、自宅で できる運動をお伝え します。	10月14日(水) 11月11日(水) 12月9日(水) 1部: 9:15~10:15 2部: 10:30~11:30	健康 運動指導士 上村 友征 氏	運動強度★ 60歳程度 以上の方	1部 2部 10名 ずつ
3	ピラティス① きれいな姿勢を 維持するために!	10月17日(土) 10:15~11:30	ピラティス トレーナー かこ氏	運動強度★★ 20歳以上の方	10名
4	ピラティス② 健康的で美しい 姿勢に!	11月21日(土) 10:15~11:30	ピラティス トレーナー かこ氏	運動強度★★ 20歳以上の方	10名
5	ピラティス③ 姿勢を良くして、 美スタイルに!	12月19日(土) 10:15~11:30	ピラティス トレーナー かこ氏	運動強度★★ 20歳以上の方	10名

<注意事項>

- ・ダンスエクササイズは5回1クール、からだ改善教室は3回1クールとします。
- ・お一人様1レッスンの申込みとさせていただきます。
- ・申込みは、ふれ愛センター受付窓口(平日の9:00~17:00)といたします。(どうしても窓口申し込みが困難な場合は、下記問合せ先までご連絡をお願いいたします。)
- ・申込多数の場合は、抽選を行います。結果は、9月16日(水)にふれ愛センター受付での掲示及びホームページにてお知らせいたします。なお、結果につきましては電話での対応は原則、いたしません。
- ・9月14日(月)以降に各レッスンに空きがある場合は、2次募集を行います。
2次募集の対象者は、1次募集で当選された方以外とさせていただきます。ご了承ください。
2次募集の期間は、9月16日(水)~9月23日(水)とします。2次募集の結果は、9月25日(金)にふれ愛センター受付での掲示及びホームページにてお知らせいたします。
- ・新型コロナウイルス感染症等の流行状況によっては、レッスンが中止になる場合があります。
- ・新型コロナウイルス感染症予防対策として、各レッスンに参加していただく際には、検温の実施、風邪症状等の有無の確認、マスクの着用を必ずお願いいたします。
- ・レッスン当日、体調が悪い方等につきましては、参加を控えていただきます。
- ・個人情報につきましては、本レッスンの確認やご連絡のためのみに使用いたします。お申し込みをいただいたことをもって、同意されたものといたしますのでご了承ください。
- ・当日、田尻町に気象警報(暴風・大雨・洪水等)が発令されている場合には、レッスンを中止いたします。

受付: 15分前より開始 ※各レッスン参照
場所: キッズ・ルーム(ふれ愛センター2階)
持ち物: 上履き、水分、タオル、マスク、動きやすい服装
申込期間: 9月7日(月)~11日(金) 9:00~17:00
申込先: ふれ愛センター受付窓口(福祉課)
問合せ先: 福祉課(電話: 466-8813、FAX: 466-8841)

