

健康体操クラブ（Ⅲ期）

自分の体力レベルにあった強度を選び、楽しくからだを動かしていきます。
椅子やゴムチューブを使い簡単なストレッチや体力維持など、自分のペースで続けることができる教室です。



- 1 主 催 公益財団法人守山市文化体育振興事業団
- 2 日 程 12月5・12・19日、1月9・16・23・30
2月6・13・20・27日、3月6・13日 （金曜日:全13回）
- 3 時 間 9：30～11：00 （90分間）
- 4 場 所 守山市民体育館 大アリーナB
- 5 対 象 守山市内在住、在勤の50歳以上の方（定員20名／最少実施人数10名）
- 6 参加料 1人 8,800円
ルシオールM²スポクラブメンバー 1人 7,800円
- 7 指導者 健康福祉運動指導士 高橋珠美氏
- 8 申込方法 新規申込は11月22日（土）8：30から電話受付（先着順）
- 9 正式手続 12月3日（水）までに参加料を添えて市民体育館に直接お申し込み下さい。
※ 期限内に参加料の納入がない場合は、キャンセルとします。
- 10 その他
 - ①運動のできる服装、上靴、バスタオル、飲み物、着替え、マスク等をご持参ください。
 - ②万一の傷害につきましては、応急処置は行いますが、以後の責は傷害保険によるものとします。
 - ③申し込み後のキャンセル（参加料の返金）はできません。
 - ④ルシオールM²スポクラブメンバーの方はⅢ期も継続して受講して頂くことが可能です。
 - ⑤事業記録・広報用として写真撮影をします。掲載にあたり支障のある方は事前にお申し出ください。
- 11 問い合わせ 守山市民運動公園 ルシオールM²スポ事務局
〒524-0051 守山市三宅町100
受付時間 9：00～17：00まで（火曜日と祝日の翌日は休園日）
TEL/077（583）5354 FAX/077（583）5853

