

10月からの体幹トレーニング教室の参加者を募集

所TAM3階フリースポーツ広場**料**各コース4,200円**定**各コース先着30人程度**保険料** ▶小学生800円

▶一般(64歳以下) 2,000円

▶一般(65歳以上) 1,200円

※保険加入は任意です。1回目参加の際は保険が適用されません。前期コースで保険に加入した人は、1年間保険適用されますので、再加入は不要です。

申▶市HPの申込フォーム

▶TAM・地域づくり課にある

申込書を窓口(地域づくり課)に提出

▶電話

※申込者が未成年の場合は、保護者の同意が必要です。

期9月30日(水)**キッズコース****時**毎月第2・4金曜日

18時50分～19時40分

(全12回)

※12月のみ第2・3金曜日

対市内小学校1～3年生**ジュニアコース****時**毎月第2・4金曜日

19時40分～20時30分

(全12回)

※12月のみ第2・3金曜日

対市内小学校4～6年生**レディースコース****時**毎月第3土曜日

11時～12時

(全6回)

対市内在住・在学・在勤の
18歳以上の女性(高校生除く)

キッズコースとジュニアコースは、ボール遊びや鬼ごっこなどをするよ！楽しく身体を動かすことで、バランスのとれた身体を作ろう！



姿勢改善や腰痛などの緩和を一緒に目指しましょう！

**申問**地域づくり課(☎0847-44-9137)

「ふらっとウェルネス」体験説明会

10月から始まる運動教室「ふらっとウェルネス」の体験説明会を開催します。

所ふらっと上下 3階**対**▶市内に在住または通勤・通学している人

▶運動制限のない人

申要予約、先着順

こんな人に
おすすめ！

- ▶体を引き締めたい
- ▶姿勢を整え、日々の疲れを癒したい

**体験説明会****時**9月13日(日) 12時30分～16時(受付13時まで)**内**▶ふらっとウェルネスの紹介

▶体組成測定と運動アドバイス

▶マシンとレッスンの説明と体験

定30人**料**500円**申**9月8日(火)までに電話または直接**ふらっとウェルネス****時**10月～2月の毎週木曜日

18時30分～20時

内▶月1回のトレーナー指導

▶映像レッスンやマシンを使った運動

定20人**料**5,000円(5カ月)**申**9月14日(月)～25日(金)に電話または直接**申問**上下支所地域共生係(ふらっと上下内・☎0847-62-2231)