

令和3年度まなびあむ「健やか体操教室」 あなたも健康づくりを始めませんか 参加者を追加募集します

今年7月からスタートしたまなびあむ健康体操教室について、参加辞退などにより定員に空きが生じたので、参加者の追加募集を行います。

■体操教室の概要

(1)追加募集の対象となる開催期間 令和3年11月1日～令和4年3月31日

(2)開催日・会場・募集人数(各教室の定員:25名)

会場・グループ名		曜日※1	時間帯	欠員	追加募集※2
城南会館	-	火曜日	10時～11時30分	7名	7名
まなびあむ	A	水曜日	13時30分～15時	4名	4名
まなびあむ	B	木曜日	10時～11時30分	5名	5名
まなびあむ	C	金曜日	10時～11時30分	6名	6名

※1 祝日は開催しません。※2 さらに欠員が生じた場合は追加数を増やします。

(3)対象

舞鶴市に在住の60歳以上の市民(65歳以上を優先する)。

(4)体操の内容

高齢期を元気に過ごすためのストレッチや筋力トレーニングなど。運動指導員の指導による。各回90分。

3. 参加料

月額2,000円(指導者への謝礼・保険料等に充当)。参加料は月の最初の教室開催時に徴収、既納の参加料は返還しません。ただし月に1回も参加されなかった場合は、参加料は徴収しません。

4. 運営・指導

健康体操の運営に関する専門的知識や実践経験のある指導者による指導と運営(委託先:NPO健康づくりお助け隊チームファイン)

5. 申し込み方法

はがきに、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望教室名(第2希望まで)を記入して、10月1日(金)～26日(火)【必着】までに、〒625-0080舞鶴市溝尻150-11、舞鶴市多世代交流施設まなびあむへ郵送してください。応募者多数の場合は抽選(公開)を行います。

◆ご夫婦やお友達などお二人が同じ教室に参加を希望される場合は、はがきに、お二人の氏名、生年月日等を記載してください。抽選の当落については、お二人一緒の取扱いとします。

【申込及び問合せ先】

舞鶴市多世代交流施設「まなびあむ」へ(Tel64-4060、fax64-4064=月曜を除く午前9時～午後5時)