

令和5年度

まなびあむ

# 健やか体操教室 受講者募集

(4月1日の時点で) 満60歳以上の舞鶴市在住(舞鶴で働いている方も可)の皆様  
楽しく運動習慣を身に付け、これからの毎日を元気に過ごすための体操  
教室に参加しませんか? 男性大歓迎!!

実施日程 期間: 令和5年4月11日(火)~令和6年3月29日(金)

※実施曜日や時間帯が変更になる教室がありますので、ご注意ください。

会場・教室名		曜日	時間帯※1	募集定員※2
城南会館	-	火曜日	13時15分~14時15分	30名
まなびあむ	A	水曜日	13時15分~14時15分	25名
まなびあむ	B	木曜日	9時20分~10時20分	25名
まなびあむ	C	木曜日	10時45分~11時45分	25名
まなびあむ	D	金曜日	10時~11時	25名

※1 開始時刻の10分前までにご来場ください(体温・血圧測定があります)

※2 応募者が多数の場合は抽選(男性の参加を促進するため、定員のうち、2割までは男性を優先します)

参加料: 1回 400円

募集期間: 令和5年2月14日(火)~令和5年3月16日(木)

- ◆応募できる方 満60歳以上の舞鶴市民（就労先が舞鶴市の方も可）
- ◆内容 運動指導員による、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
- ◆教室の実施期間 令和5年4月11日（火）～令和6年3月29日（金）  
（祝日、お盆の期間、年末・年始は休みます）
- ◆開催回数 週に1回実施（1回は60分間）
- ◆会場・定員等 表面をご覧ください
- ◆参加料 1回当たり400円（欠席の場合は納付不要）
- ◆申込み 下記の申込書（市ホームページからもダウンロード可）に記入、もしくは、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、募集期間【2月14日（火）～3月16日（木）】の間に、舞鶴市多世代交流施設「まなびあむ」へ郵送か持参、または、公民館（城南会館、中公民館、西公民館、南公民館、大浦会館、加佐公民館）へ持参してください。
- ◆複数人セットでの申込方法 ご夫婦やお友達など、複数人が同じ教室に参加されたい場合は、申込時に全員の氏名、生年月日等を記載してください。抽選の際には、セットで取扱います。
- ◆参加決定 3月24日（金）に決定通知書を発送します。
- ◆申し込みと問い合わせ先

〒625-0035 舞鶴市字溝尻150-11

舞鶴市多世代交流施設まなびあむ（Tel64-4060、fax64-4064）

※毎週月曜日（祝日を除く）休館日

お問い合わせは火～土曜日の8時30分～17時15分をお願いします。

----- 切り取り線（応募用紙） -----

### 体操教室申込書(まなびあむ提出用)

希望教室名 第1希望(城南、まなびあむA・B・C・D) ←○で囲んでください

第2希望(城南、まなびあむA・B・C・D) ←○で囲んでください

住所 〒 \_\_\_\_\_ 舞鶴市 \_\_\_\_\_

氏名(ふりがな) \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

電話番号 \_\_\_\_\_ 生年月日 昭和・大正 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生

※複数人で申し込まれる場合は、全員の住所・氏名・電話番号・生年月日を以下に記入してください。