

令和2年度

矢巾町民総合体育館・矢巾町屋外運動場指定管理事業  
主催：矢巾町 共催：楽々クラブ矢巾 主管：特定非営利活動法人矢巾町体育協会

# 健康・体力づくりセミナー



①1月15日(金) ボールでエクササイズ



②1月22日(金) エアロ&ポテンメンテ



③1月29日(金) 太極拳



④2月5日(金) ノルディックウォーキング



⑤2月12日(金) リズム体操



⑥2月19日(金) タオルにぎにぎ体操



⑦2月26日(金) ルーシーダットン



⑧3月5日(金) ラテンダンス

【教室内容】

全8回、毎回違う健康・体力づくりの運動を行います。1種目ごとの参加もできますので、お気軽にご参加ください。

真冬の運動不足解消にお役立てください。

日時：13:30～14:30

会場：矢巾町民総合体育館柔剣道室・体育室

対象・定員：町内の一般女性 各回先着20名

参加者特典：体成分測定(初日と最終日13時～)

※筋肉や脂肪量を図れます。

【申込み】令和2年12月15日(火)から各開催日の1週間前までに、申込用紙・誓約書に必要事項を記入の上、右記問合せ先へFAX・Eメール・郵送のいずれかでお申し込みください。(新型コロナウイルス感染症対策として体育館窓口での申し込みは控えるようご協力お願いいたします。)

※申込用紙・誓約書は体育協会ホームページ中段の新着情報欄にあります。個人情報のため、申し込みの際は送付先をお間違えの無いようお願いいたします。  
※上記期間内でも定員に達した日程から順次受付を終了いたします。

参加料(保険代・消費税等含む)

全8回参加の場合	通常	5,000円
	楽々クラブ会員	4,500円
	65歳以上	4,000円
1種目ごとの参加の場合	通常	1,100円
	楽々クラブ会員	600円

【問い合わせ】

NPO法人矢巾町体育協会

住所：矢巾町南矢幅13-118

(矢巾町民総合体育館内)

電話：697-4646 FAX：697-4907

Eメール：[y-taikyou2@flute.ocn.ne.jp](mailto:y-taikyou2@flute.ocn.ne.jp)

右のQRコードから、  
体育協会ホームページに  
アクセスできます。→



※このチラシは令和2年11月11日時点で作成しており、新型コロナウイルスの影響により、開催日程の変更や中止となる場合もございますので、予めご了承ください。