

# 健康・体力づくり教室 参加者募集

開催場所が、5月から**市民活動プラザ体育施設**に変わります

主催	総合型地域スポーツクラブ阪南A C
参加対象	成人の男女 20名（先着順）
開催場所	市民活動プラザ体育施設（旧尾崎小学校講堂）
開催日時	水曜日 10:00～11:30（開催回数は、月により変更あり）
初日	令和4年5月11日（水曜日）
参加料	2,000円/月 （別途、年会費と保険代 4,000円／入会時のみ必要です）

## 教室の内容

- ・手軽にできるストレッチ体操、体力づくり運動、筋力づくり運動
- ・健康運動指導士が、安全に・楽しく指導します。
- ・運動の苦手な方でも、お気軽にご参加下さい。
- ・**体験は無料です。初めての方も、一度、教室を体験してみませんか？**



## <お問い合わせ・参加申込先>

### 総合型地域スポーツクラブ阪南A C事務局

〒599-0225 阪南市鳥取三井21-6 メール: mututani@rinku.zaq.ne.jp  
TEL・FAX 072-475-3240 携帯電話 090-8539-2784

#### <参加申込方法>

参加者氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢・性別・健康状態等を明記し、メール・葉書で、阪南A C事務局まで申し込んでください。