



健康体操教室

体を動かしてみませんか？

29

体操を継続するきっかけをお手伝いします

日程：7月13・**20**・27日

8月**3**・10・**17**・24日

9月**7**・14・**21**・28日

(いずれも火曜日)

時間：15:10 ~ 16:10

場所：恩方市民センター 体育室

対象：18歳以上

参加費：1レッスン 200円

日付の○は、井上先生のレッスンです。

問い合わせ：恩方夕やけスポーツクラブ

担当：松本・内田

共催：恩方地区住民協議会 体育部

新型コロナ対策としてマスクの持参をお願いします。
体調のすぐれない方、
体温37.5℃以上の方は参加のご遠慮をお願いします。



※持参物：体育館用の靴・タオル・運動の出来る服装・シート（体育室の床に横になる為、バスタオル等）。

※注意事項：体育館の中は飲食禁止ですが、脱水症状を防ぐ為、ドリンクを持参してください。