



健康体操教室

31

体を動かしてみませんか？

体操を継続するきっかけをお手伝いします

日程：1月11・**18**・25日

2月1・**8**・15・**22**日

3月**1**・8・22・**29**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

感染症対策を継続し
マスクの使用と検温
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。