

# 4月から新プログラム、始まります！

## のびのび

健康増進に  
おすすめ♪

# 健康体操

1部 9:30~10:30

けんびそう

# 健美操

2部 10:45~11:45



ストレッチなど、調整系の運動です

ゆっくりとした音楽に合わせて体を動かします

## のびのび健康体操

## 健美操

【開催日】 毎月第2、第4月曜日

【時間】 9:30~10:30

【会場】 第5スポーツホール

【参加費】 500円(税込)

【持ち物】 フェイスタオル

【内容】

ストレッチ動作を中心に関節の柔軟性を高めたり、正しい姿勢を習得し、日常生活動作を快適に行えるカラダ作りを目指すなどのプログラムです。

【開催日】 毎月第2、第4月曜日

【時間】 10:45~11:45

【会場】 第5スポーツホール

【参加費】 500円(税込)

【持ち物】 フェイスタオル

【内容】

ゆったりとしたテンポと簡単な動きで『息を調え・身体を調え・精神を安定させる』ことを目的とした体操です。

### 《参加方法・注意事項》

各プログラム、開始時間の20分前より受付窓口、先着順にてお申込みできます。

こちらは当日参加型のプログラムになりますので、事前申し込み、予約などは必要ありません。

参加費と引き換えにチケットを配布いたします。配布されたチケットを持って会場にお進みください。

※チケットは指導者が回収します。無くさない様にお気を付けてください。

医師から運動を許可されている健康な方が対象です。持病のある方や体調の優れない方は事前に指導者にお申し出ください。

定員各  
50名

多摩市立総合体育館

〒206-0003  
多摩市東寺方588-1

☎042-374-2313