



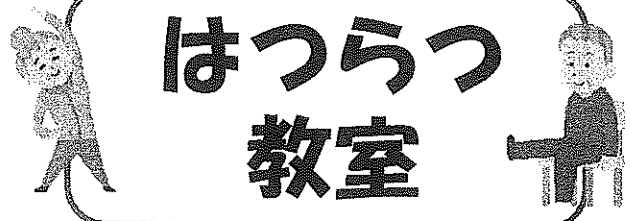
★保健センターでは

2つの運動教室を開催します！

★健康増進



★介護予防



10代～65歳まで (はつらつ教室より運動強度が 高めの教室になっていますが、 <u>65歳以上でもご希望の 方は参加いただけます。)</u>	対象年齢	65歳以上の方限定
5/26(火)～ 毎月1回	開始時期	8/27(木)～ 毎月2回
ヨガ、リズムボクシング、 筋トレなど	教室内容	イスに座ったままでできる体操 講師による講話など
無し	送迎の有無	有り
4/1～5/19 (期間を過ぎてからも お申込みいただけます)	申し込み期間	教室が近くなる頃 お知らせいたします。
電話またはメール	申し込み方法	電話または来所
このチラシの 裏面を ご覧ください	詳細	教室が近くなる頃に 告知端末機にて お知らせいたします。



★各教室の対象年齢や内容などをご理解の上、
お申し込みください。

リ ボディ Re:Body のご案内

※教室は会員登録制です※

事前登録期間に電話か QR コード、
メールから登録を行ってください。

**▼事前登録期間▼
4月1日~5月19日**

☆期間を過ぎてもお好きな教室からご参加
いただけます。お気軽にご連絡ください。



5/26 (火)	椅子ヨガ
6/16 (火)	
7/28 (火)	リズム ボクシング
8/19 (水)	
9/15 (火)	バランス ボール
10/20 (火)	
11/26 (木)	筋トレ
12/17 (木)	
1/26 (火)	マットヨガ
2/25 (木)	

Re:Body とは
再生や新たな、という
意味をもつ Re と、
Body(身体)をくっつけ、
「現在の身体を変えて
新しい身体へ！」

という意味を持たせた
造語です。
皆で健康な身体を
つくりましょう！

**場所:保健センター
時間:19:00~20:30**

- ★どの教室も無料で参加できます。
※バランスボールのみレンタル代
500円がかかります
- ★体力測定できます！
(身長、体重、血圧、握力、柔軟性)
- ★託児ありますので、
お子様連れでの参加も可能！

☆フルピーポイントの対象事業です☆
運動教室では
最大50フルピーポイントゲット!
(詳細は別紙折り込みチラシ参照)

問答別地区では、

10/20(火)、11/17(火)に椅子ヨガとバランスボール教室を
開催します。近くなりましたら広報等でお知らせいたします。

**お申込みは
こちらから!**

☎:5-1790(保健福祉課 保健グループ)

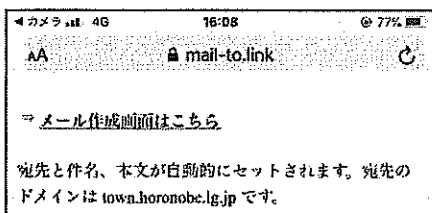
✉: hoken@town.horonobe.lg.jp

→運動教室参加希望と記載の上、

氏名、生年月日、電話番号をお知らせください。



メールの方は
こちらが
便利です↓



Co./Cc. 差出人: [REDACTED]

件名: 参加希望

①運動教室、料理教室のどちらの教室の参加希望か、②氏名、③生年月日、④電話番号を本文に記載し、送信してください。(個人情報は参加受付のみに使用し、取り扱いには十分留意いたします。)

※メールが確認でき次第、折り返しメールを送りますので、受け取り設定の確認をお願いいたします。

※QRコードからのメールは届くまで時間がかかるため、教室の前日、当日のお申し込みはアドレス手打ち、または電話でお願いいたします。

※機種によって正しく表示されない場合がございます。