

ヘルスアップ教室

前期参加者募集 !!

申込締切
4/28(木)必着

☆ 令和4年度前期教室 6月～10月(全10回) 選べる5つの教室

大人教室	月曜日 10:00～11:30 南流山センター	火曜日 10:00～11:30 東深井福祉会館	水曜日 10:00～11:30 東部公民館
	 <p>自宅でもできる筋力トレーニングとソフトエアロビクスによる有酸素運動を組み合わせる筋力・体力アップを目指します。基礎から始める体づくり！5か月間の体の変化を実感してください。</p> 		

大人教室 保育付き 木曜日 10:00～11:30
キッコーマン アリーナ 子どもを安心して預けられる♪

2歳～就学前のお子様8名の保育枠を設けた大人教室です。お子様がいない方も対象です。
 *0・1歳児はお預かりできません。*参加申し込み時の保育登録が必要です。
 (途中からの保育はお受けできません。)

子育て中でも参加できる2つの教室♪

親子教室 火曜日 ①9:30～10:15 ②10:45～11:30
キッコーマン アリーナ 親子で運動を楽しもう♪

2・3歳のお子様と保護者を対象とした教室です。親子一緒に楽しく体を動かします。音楽に合わせたリズム体操や遊びをとおした様々な運動で、お子様の運動能力を育みます。保護者の方も一緒に体を動かして体力アップを目指しましょう。
 *お子様一人につき保護者一名でお申し込みください。(兄弟・姉妹を連れての参加はできません。)

*状況により日程変更、開催中止の場合があります。ご了承ください。
 *対象 市民及び市内在勤・在学の方
 *参加費 3,000円(初回一括払い)

目指せ筋力、体力アップ！
 「体を動かそう」と思っても続くのは最初の数日だけ…というのが悩みの方。
 「体づくりがしたい」と思ってもなかなかきっかけがなかった方。
 運動習慣づくりをサポートします。
 まずは5か月間 “集中トレーニング”

流山市ヘルスアップ教室事務局

(おおたかスポーツコミュニティ流山)

流山市生涯学習センター内

TEL:04-7150-7474

受付時間 9:00～17:00 / 休館日:毎月第3水曜日

お問い合わせはおおたかスポーツコミュニティ流山 HP 内

<http://osc-nagareyama.com/toiawase.html>

お問い合わせフォームをご利用ください

詳しくは裏面をご覧ください
 流山市 HP
 にも掲載中→

