

# 2020年度 出前スポーツ教室 開催日程一覧表

西郷地区	開催日時	12/2(水)	10:00	1/8(金)	10:00	2/3(水)	10:00
	種目	足腰元気体操		ストレッチヨーガ		太極拳	
本庄地区	開催日時	12/22(火)	10:00	1/19(火)	14:00	2/18(木)	13:30
	種目	骨盤底筋体操		足腰元気体操		スローエアロ	
東地区	開催日時	11/17(火)	14:00	12/7(月)	14:00	1/18(月)	10:00
	種目	スローエアロ		スローエアロ		太極拳	
宮生地区	開催日時	1/27(水)	10:00	2/8(月)	10:00	2/22(月)	10:00
	種目	太極拳		カローリング		カローリング	
中川地区	開催日時	12/4(金)	10:00	1/29(金)	10:00	2/16(火)	10:00
	種目	ストレッチヨーガ		スローエアロ		カローリング	
中山地区	開催日時	12/11(金)	10:00	1/25(月)	10:00	2/26(金)	10:00
	種目	足腰元気体操		カローリング		ストレッチヨーガ	
山元地区	開催日時	12/12(土)	10:00	1/16(土)	10:00	2/20(土)	10:00
	種目	カローリング		スローエアロ		スローエアロ	
中部地区	開催日時	10/28(水)	10:00	1/13(水)	10:00	2/17(水)	10:00
	種目	骨盤底筋体操		骨盤底筋体操		カローリング	
南部地区	開催日時	11/18(水)	10:00	1/15(金)	10:00	2/5(金)	10:00
	種目	足腰元気体操		太極拳		スローエアロ	
北部地区	開催日時	1/21(木)	10:00	2/25(木)	13:30	3/11(木)	10:00
	種目	太極拳		骨盤底筋体操		ストレッチヨーガ	

※注意  
ご参加は、お住まいの地区公民館への参加になります。

キリトリ線

## お申込用紙

お住まいの地区公民館名

地区公民館

◆ご希望の参加日をご記入ください

/	/	/
---	---	---

お名前

年齢

歳

ご住所

ご連絡先電話

活動量計番号

10月1日スタートのかみのやま健康ポイント参加者は番号を記載してください。

120




※個人情報責任をもって管理いたします。