

# 健康体操セミナー

8月27日(日)  
13:30~16:30

便利になり過ぎた日常生活では動かし足りない腕・脚・体幹などをスムーズに動かす方法を学び、柔軟性、筋力、コーディネーション力、コミュニケーション力を高めるリズムカルな体操を通して、いつまでも明るく元気に活動できる身体を手に入れましょう。

会場 四日市市文化会館第4ホール (四日市市安島2丁目5-3)

受付 午後1時15分~1時30分

参加費 無料、対象 17歳以上で健康づくりや体操に関心のある方

定員 40人(先着順)

講師 三重県健康体操連絡協議会講師 (レクリエーションインストラクター、日本スポーツ協会公認体操指導員等)

持ち物 体操のできる服装、シューズ、ヨガマット(バスタオル)、水分補給飲料

申込み 申込用紙に必要事項を記入のうえ、メール、郵便、FAXのいずれかの方法でお申し込みください。締切8月21日(月)

申込問合せ先 (一社)三重県レクリエーション協会事務局 〒514-0002 津市島崎町3-1  
メール: mie-rec@ztv.ne.jp FAX:059-246-9801 TEL: 059-246-9800

☆ このセミナーは、レクリエーション資格取得のために必要な科目「個々の活動の習得」単位となる事業です。

☆ 主催: 三重県、(一社)三重県レクリエーション協会 主管: 三重県健康体操連絡協議会 後援: 四日市市

☆ 当日の緊急連絡先 090-8339-0326 (長谷川)

ニュースポーツセミナー 「健康体操」2023/8/27	(ふりがな) 名 前	年齢
住 所 〒	—	
連絡先 (電話)	—	—