

# 戸田市スポーツセンターアウトリーチ事業

## 健康講座♪ in さくらパル

体操を基盤とした健康増進のための事業を実施します。  
楽しく体を動かしましょう。お気軽にお申込みください！

### ❁健康体操 い・・・色々な動きをしよう♪

- ①1/26(木)13:30～14:30 古谷恭子先生  
②2/23(木)13:30～14:30

### ❁健康体操 ろ・・・老化防止に取り組もう♪

- ③2/16(木)9:30～10:30 名和雪枝先生

### ❁健康体操 は・・・ハツラツとした毎日を送ろう♪

- ④2/22(水)9:30～10:30 新岡かほり先生

### ❁健美食講座・・・健康と美を保つための食事に関する座学とセルフマッサージの講座を実施します♪

- ⑤3/11(土)10:00～11:30 青木真由美先生

講座  
&  
日時

場所 戸田市新曽南多世代交流館(さくらパル) 1階多目的室

対象  
&  
定員

60歳以上の要介護・要支援に認定されていない市民で、自分で通うことができ、心疾患・血圧などによる運動制限がない人 各20人

参加費

各1回500円(受講料450円、保険料50円)当日徴収  
※保険加入後のキャンセルは、保険料のみ自己負担となります

持ち物

動きやすい服装、屋内シューズ、タオル、飲み物

申込み

スポーツセンター窓口にて 電話可 1月5日(木)～ ※申込順  
きりとり

### ★健康講座申込用紙★

※申込講座番号に○をしてください。1・2・3・4・5 講座名：\_\_\_\_\_

利用者カードをお持ちの方

フリガナ  
氏名

利用者カード番号 ( \_\_\_\_\_ )

緊急連絡先 \_\_\_\_\_

利用者カードをお持ちでない方

フリガナ  
氏名

男 ・ 女

生年月日 昭和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( \_\_\_\_\_ 歳)

住 所 〒 \_\_\_\_\_ 戸田市

電話番号 \_\_\_\_\_

緊急連絡先 \_\_\_\_\_

戸田市スポーツセンター お問い合わせ ☎443-3523