

平成30年度 第1期 シニア元気フィットネス

運動不足解消、生活習慣病予防、介護予防のための筋力トレーニングや運動習慣を身につけるための簡単な運動を行います。

月曜日	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2
水曜日	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4
木曜日	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5

※各曜日とも9時30分～10時30分で実施します。

《対象及び人数》 豊中市在住または在勤の中高齢者 20人

《受講料》 6,000円(全12回)

- 《注意事項》
- ① 受講中に生じたケガについては応急手当以外、その責任は負いません。
 - ② 事前に健康診断などでご自身の健康状態をよく把握し、無理はしないでください。受講中に気分が悪くなったときやケガをしたとき等は、すみやかに指導員に申し出てください。健康に不安のある方は、医師に相談をしてください。
 - ③ 午前8時現在で豊中市に「大雨」「洪水」「暴風」の全警報が発令された場合、休講となります。(休講となった場合、振り替え及び返金はいりません。)

- 《準備物》
- ・運動しやすい服装、靴(ジーパン、スカートなどは避けてください。)
 - ・水分補給用の飲み物
 - ・汗拭き用タオル

《申込方法》4月5日(木)午前11時より受付を開始します。
申込用紙に必要事項を記入し、受講料6,000円を添えて、2階会議室にお越しください。
(11時の時点で定員を超えている時は抽選を行います。)

《問い合わせ》公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体
豊中市立二ノ切温水プール 豊中市東豊中町5-37-1 TEL6848-8781

ホームページアドレス <http://toyosupo.com/>



キトリ

平成30年度 第1期 シニア元気フィットネス

No.

ふりがな		生年月日	年 月 日 歳
名前		希望日程	①月曜日 ②水曜日 ③木曜日
住所		健康状態に不安はありませんか？	
電話番号		高血圧・腰痛・その他()	
緊急連絡先			

記載された個人情報は統計処理や緊急時の連絡用として用いるものであって、本人の意思なしに第三者に開示・提供することは一切ありません。