

働き盛り世代向け健康体操教室

<八王子市生涯学習センター 共催>

お勤め帰りに健康体操で体を動かしませんか。
エアロビクスやストレッチ、筋力トレーニングなど
皆さんの体力に合わせた内容で実施します。



《時間》午後 7:00～8:00

《会場》クリエイトホール 6F レクリエーション室(八王子市東町 5-6)

開催日	申込締切
4月11日(木)・4月26日(金)	先着順です。 定員に達し次第 締切ります。
5月9日(木)・5月24日(金)	
6月13日(木)・6月28日(金)	

- ◆ 内容：エアロビクス・ストレッチ・筋力トレーニング
- ◆ 対象：市内在住・在勤で18歳以上の方(医師等から運動制限指示のない方)
- ◆ 定員：各10名
- ◆ 費用：300円(1回)
- ◆ 持ち物：運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル
- ◆ 申込：3月1日(金)9時から電話、または「働き盛り」と氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・参加希望日(複数可)を記載し、メールにてスポーツ振興課へ ※電子申請も受付中
- ◆ その他：参加者には郵送にて注意事項等をお知らせいたします。
定員に満たない場合は、随時申込みを受付けます。下記にお問い合わせください。
実施中の写真・記事等のインターネット等への掲載権・使用权は主催者に属します。
安全のため、体操開始10分以降の途中入場はお断りさせていただきます。



オンライン申請は
こちらの二次元コードから



お問い合わせ・申し込み

〒192-8501 八王子市元本郷町3-24-1
八王子市教育委員会 スポーツ振興課
☎042-620-7457 FAX042-626-8554
Eメール:f320200@city.hachioji.tokyo.jp

あなたのみちも、
あるけるまち。
八王子

スポーツ振興課では、健康体操教室を実施しています。

「健康体操教室」で、日頃から体を動かす習慣をつけましょう。

1 市民いきいきリフレッシュ体操

- ★内 容 ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニングなど
※ これから運動を始める方にもご参加いただける、比較的緩やかな健康づくりの体操
- ★対 象 市内在住・在勤で18歳以上の方
(医師等からの運動制限の指示のない方・介助なしで運動ができる方)
- ★費 用 300円(1回)
- ★申 込 申し込み不要、当日参加型です。
広報はちおうじで年4回開催のお知らせをしています。

2 やさしいフィットネス

- ★内 容 ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニングなど(グループのご要望に応じた内容)
※ 参加者に無理のない、比較的緩やかな健康づくりの体操
- ★対 象 次の条件を全て満たすグループ
 - ① メンバー全員が市内在住・在勤で18歳以上
(医師等からの運動制限の指示のない方・介助なしで運動ができる方)
 - ② 毎回5名以上が必ず参加できる
- ★費 用 1回1名につき300円
- ★申 込 広報はちおうじで年4回募集のお知らせをしています。

体操教室に参加することができない方に動画のご紹介です。
「いきいきリフレッシュ体操 八王子」で検索してください。



<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/kyoiku/004/003/003/p005421.html>

お問い合わせ

〒192-8501 八王子市元本郷町3-24-1
八王子市教育委員会 スポーツ振興課
☎042-620-7457 FAX042-626-8554
Eメール:f320200@city.hachioji.tokyo.jp

あなたのみちも、
あるけるまち。
八王子