

市民いきいき

あなたのみちも、
あるけるまち。
八王子

事前予約
必須！！

リフレッシュ体操

健康体操

【令和3年1月～3月】



健康体操で体力の維持・向上を目指しましょう。ストレッチ・リズム体操・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。

事前予約制ですのでご注意ください。
応募方法、詳細は裏面に掲載しています。

時間 午前10:00～11:00 (事前予約制・詳細は裏面参照)

市民センター	会場	定員	開催日
石川市民センター	多目的室1・2	13名	1月5日(火)2月1日(月)3月4日(木)
長房市民センター	体育室	21名	1月6日(水)2月2日(火)3月23日(火)
南大沢市民センター	体育室	30名	1月8日(金)2月4日(木)3月5日(金)
北野市民センター	ホール	28名	1月12日(火)1月27日(水) 2月9日(火)3月11日(木)3月24日(水)
浅川市民センター	体育室	19名	1月14日(木)2月10日(水)3月15日(月)
由木東市民センター	会議室1・2	11名	1月15日(金)2月19日(金)3月18日(木)
元八王子市民センター	会議室1・2	9名	1月18日(月)3月10日(水)3月30日(火)
台町市民センター	多目的室	12名	1月20日(水)2月15日(月)3月9日(火)
由井市民センター みなみ野分館	会議室4・5	18名	1月26日(火)2月12日(金) 2月24日(水)3月19日(金)3月31日(水)
横山南市民センター	多目的室	13名	1月29日(金)3月2日(火)3月29日(月)

詳細

- ★内容 健康体操
- ★対象 市内在住で18歳以上の方(医師等からの運動制限の指示のない方)
- ★費用 100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、バスタオル又はストレッチマット、マスク
- ★申込み 「市民いきいきリフレッシュ体操」と、氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・参加希望日及び会場(複数可)を記入し、ファックス、ハガキ、Eメールにてスポーツ振興課にお申し込みください。(ファックスの場合は下記申込書をご利用ください。)
- ★締め切り 11月30日(月)必着
- ★その他 抽選結果は郵送にてお知らせいたします。
定員に満たない会場については、随時電話予約を受け付けますので、詳しくはホームページをご覧ください。
実施中の写真・記事等のテレビ・インターネット等への掲載権使用権は主催者に属します。
室内用シューズがない場合、安全に配慮し参加をご遠慮いただく場合があります。
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。
新型コロナウイルス感染予防のため、参加当日はチェック票の提出による体調チェックを行います。

★★健康体操の動画を配信しています★★

「いきいきリフレッシュ体操 八王子」で検索してください



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

問い合わせ・申込先

〒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

★健康体操は比較的動きの緩やかな内容になります。これから運動を始めたい方にもおすすめです。



市民いきいきリフレッシュ体操参加申込書

しめい
氏名 () 年齢 ()
住所 (〒)
電話番号 (- -)
参加希望日・会場 (複数可)