

# 市民いきいき リフレッシュ体操

直接会場へ!

【令和6年4~6月】



日頃から身体を動かす習慣をつけましょう!!

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。  
これから運動を始めたい方にもおすすめです!

会場・日程については、裏面をご覧ください。  
(申込不要・当日受付)

## 詳細

- ★内容 ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニング
- ★対象 市内在住・在勤で18歳以上の方(医師等からの運動制限の指示のない方)
- ★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、バスタオル又はストレッチマット
- ★申込み 必要ありません。(直接会場へお越しください。)
- ★その他 受付は、開始15分前から実施します。 ※ 開始時間前に並ばないようご協力願います。  
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。  
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。  
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きます。  
定員に達した場合、入場を制限する場合があります。ご了承ください。

《時間・内容》 午前10:00～11:00 ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニング

市民センター	会場	定員 (先着順)	開催日	
大和田市民センター	体育室	40名	4月3日(水) 5月17日(金)	4月24日(水) 6月7日(金)
由木中央市民センター	体育室	40名	4月5日(金) 5月20日(月)	4月25日(木) 6月12日(水)
浅川市民センター	体育室	30名	4月10日(水) 5月23日(木)	5月1日(水) 6月14日(金)
由井市民センター	体育室	40名	4月12日(金) 5月29日(水)	5月2日(木) 6月17日(月)
北野市民センター	ホール	30名	4月15日(月) 5月30日(木)	5月10日(金) 6月19日(水)
子安市民センター	体育室	40名	4月17日(水) 6月3日(月)	5月8日(水) 6月20日(木)
台町市民センター	体育室	40名	4月18日(木) 6月5日(水)	5月15日(水) 6月26日(水)
元八王子市民センター	体育室	40名	4月19日(金) 6月6日(木)	5月16日(木) 6月27日(木)

★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



<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

あなたのみちを、  
あるけるまち。  
**八王子**