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）

【 令和 ９ 年 1～3 月分 】

開　　催　　日	申 込 期 間
１月６日(水)　１月 13 日(水) １月 21 日(木)　１月 29 日(金)	11 月 ９日(月) ～ 24 日(火) まで ※応募者多数の場合、抽選となります。
２月４日(木)　２月 10 日(水) ２月 18 日(木)　２月 26 日(金)	
３月 11 日(木)　３月 18 日(木) ３月 26 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)　**※現金のみ、キャッシュレス不可**
- ◆ 持 ち 物 ： 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル
- ◆ 申込方法 ： オンライン申請（下記の二次元コードから）
- ◆ そ の 他 ： 参加の可否については、12 月中旬に郵送にて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・使用権は主催者に属します。

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 】
〒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

【八王子市の生涯学習講座・イベント情報】
Facebook　X(旧Twitter)

スポーツ振興課では、その他にも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。

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）　**※現金のみ**

★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。

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