

# 新元気世代体操

～暮らしの中にスポーツと楽しみを～

## ◎教室紹介

焼津市が推進している、50歳以上の方がより輝くための『新元気世代プロジェクト』の一環として、令和2年度から新設された教室です。

週に一度の教室でからだとあたまを動かし、健康でいきいきとした生活を維持できるように様々なスポーツを行います。

教室で知り合った仲間とのコミュニケーションも、より良い生活を送るうえでの大切な秘訣です。



曜日	会場	時間
■水曜日	総合体育館サブ	19:30～20:30

◆対象 昭和46年4月1日以前の方

※年齢の上限はありません。無理のない範囲で体操を行なってください。

◆受講料 1期 4,000円(10回) 2期 4,800円(12回) 3期 3,200円(8回)

※日程と施設利用の都合により、第1期は10回とさせていただきます。