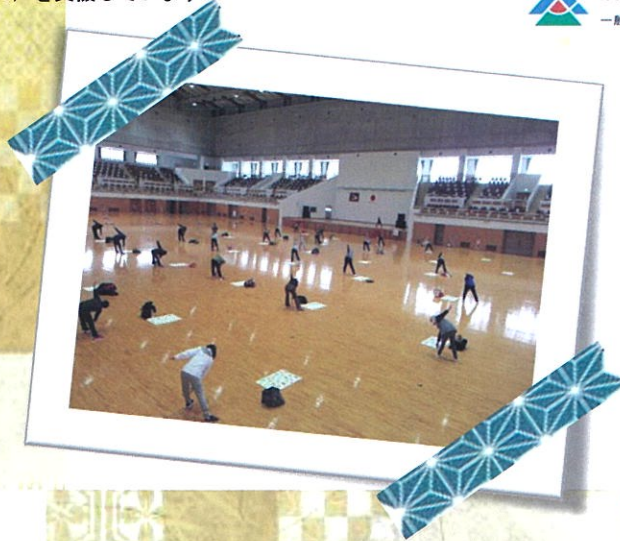


## シニアトレーニング

筋力低下しやすい下肢を中心としたストレッチ、筋トレのほか、頭を使いながらの運動を行います



# シニア健康増進事業

## シニアエアロ

音楽に合わせた簡単なステップで全身を動かす有酸素運動です

会場：県立体育館  
**水曜日開催**

## シニアヨガ

ヨガの基本的な動きで心身ともにリラックス効果が得られます



組み合わせ自由

「トレーニング+エアロ」  
「トレーニング+ヨガ」  
お好きな組み合わせで参加できます。  
どれか1つだけの参加もOK。

### タイムスケジュール ・ 定員

13 : 20～14 : 20	シニアトレーニング (定員 : 50名)
14 : 30～15 : 00	シニアエアロ (定員 : 45名)
14 : 30～15 : 10	シニアヨガ (定員 : 20名)

**申込方法・参加費等 は裏面をご覧ください**

## 日程 (3か月間で8回行います)

第1期	4月～6月	第2期	7月～9月
第3期	10月～12月	第4期	1月～3月

詳しい開催日は県立  
体育館ホームページ  
でお知らせします

## 申込期間

第1期	3月20日(月)～	3月29日(水)
第2期	6月19日(月)～	6月28日(水)
第3期	9月18日(月)～	9月27日(水)
第4期	12月18日(月)～	12月27日(水)

●各期、前回参加者の継続申込終了後  
空きが出た分を新規募集します。

●先着順ではありません。  
申込期間終了後、参加可否について  
お知らせいたします。申込者多数の  
場合は抽選とさせていただきます。

## 【申込方法】 次の要領にてお申し込みください。【24時間申し込み可能】

- ①返信メールが届くよう「kt-sanka@akisouko.com」の受信許可設定をしてください。  
(ktとsankaの間はハイフンです)
- ②県立体育館のホームページ、または右のQRコードから  
「シニア健康増進事業申込フォーム」へ進み、必要事項を入力して  
送信してください。
- ③折り返し、申込を受付した旨、返信があります。この折り返しメールが  
届かない場合、次のような原因が考えられます。
  - ・入力したメールアドレスに誤りがある
  - ・「kt-sanka@akisouko.com」が受信許可設定になっていないこれらをご確認いただき、再度入力、送信してください。



## 参加費

種目	参加費金額
シニアトレーニング	各期 2,000円
シニアエアロ	各期 1,000円
シニアヨガ	各期 1,200円

- 左記は8回分の金額です。  
事前にお申込みの上、納入して  
いただきます。
- 2種目続けて参加する場合は、  
それぞれの金額の合計額となります。  
<例>  
シニアトレーニング+シニアヨガ  
→2,000円+1,200円=3,200円

## その他

- 服装、持ち物について**  
服装…運動しやすい服装  
持ち物…内履き、水分補給用の飲料、タオル、マスク(状況により)
- 感染症対策について**  
感染拡大状況によって緩和または強化します。適宜、主催者の指示に従ってください。