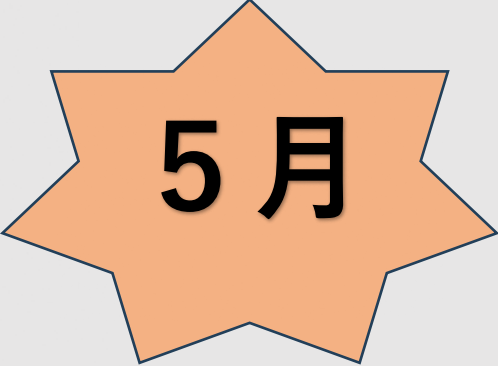


# 健康運動教室 参加者募集！



5 月

普段運動する機会の少ない方（主に高齢の方）が対象です。  
気軽にできるストレッチや筋トレで  
運動能力の低下を防ぐとともに健康な身体をつくりませんか？

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 日 時： | 令和 7 年度 5 月（詳細下記）              |
| 受 付： | 9：45～ レッスン 10：00～11：15         |
| 会 場： | 茨島体育館（2階体育館）                   |
| 内 容： | 健康有酸素運動<br>（簡単な軽運動、筋トレやストレッチ等） |
| 対 象： | 一般市民の方                         |
| 持ち物： | 内ズック、タオル、飲料                    |
| 参加費： | 無料                             |

## 【5 月】教室スケジュール（火曜日・金曜日）

|     |         |       |
|-----|---------|-------|
| 5 月 | 20 日（火） | 茨島体育館 |
|     | 23 日（金） | 茨島体育館 |
|     | 27 日（火） | 茨島体育館 |
|     | 30 日（金） | 茨島体育館 |

申込：特定非営利法人スポーツクラブあきた  
TEL：018-828-8676  
予約：平日 9 時～17 時（電話予約）  
主催：秋田市