



運動教室参加者募集



【1月から始まります】

フィジカルライフ

リズム体操で無理なく全身運動♪
軽スポーツでリフレッシュ!!

1人ではなかなか運動が続かない・・・何か運動を始めてみたいけど・・・

音楽に合わせて無理なく自分のペースで身体を動かすリズム体操やレクリエーションスポーツで楽しく運動しませんか？血行促進や代謝アップに効果のあるストレッチも運動前後におこないます！

実施内容：火曜日（10:00～12:00） 48人

種目A：ファミリーバドミントン・バドミントン・ビーチボールバレー・ソフトバレーなど

種目B：ファミリーバドミントン・ミニバレー・ビーチボールバレー・卓球など

参加費・保険料：2,050円（全10回の料金です）・500円（傷害総合保険に加入）

スキスポ♪

笑い声ありの白熱した
ゲームが楽しめます!!

初心者でも大丈夫♪ゲームを中心にルールや技術の習得を楽しくおこないます！何か運動を始めてみたい方・・・楽しくスキルアップして、スキなスポーツを見つけてみませんか？

実施内容：

月曜日(9:30～11:00)ファミリーバドミントン・ミニバレー

木曜日(9:30～11:00)ビーチボールバレー・ソフトバレー・バドミントンなど

定員：各曜日24人

参加費：各曜日2,050円（全10回の料金です）

保険料：500円（傷害総合保険に加入）



実施場所：農業者トレーニングセンター

申し込み方法：往復ハガキに以下の項目を記入の上、申し込み先宛に郵送してください。

- ①参加希望講座・希望曜日（種目） ②氏名（ふりがな）
③年齢・性別 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦教室の参加動機

※ハガキ1枚につき、1つの講座から1つのコースを選んでください。

※フィジカルライフでのお申し込みの方は①で種目A・種目Bいずれかも選択し記入してください。

受付期間：平成29年12月8日（火）消印有効

参加対象者：筑紫野市在住・在勤で体を動かすことに興味がある人

※電話、FAXでの申し込みは不可

お問い合わせ先・・・（指定管理者）一般社団法人 筑紫野市体育協会（農業者トレーニングセンター内）
筑紫野市諸田172 TEL 923-6290（平日9時～17時）