

第2期 生活習慣病予防運動教室を開催します

「最近体重が増えてきた」「健康診断での数値が気になる」「運動を始めたいけど効果的に行いたい」とお悩みの人。運動を習慣化することが目的の運動教室を開催します。「ストレッチ」「筋トレ」「ウォーキング」などを中心に、運動初心者でも気軽に参加できます。

また、健康や運動についての講座も開催します。

- **日 時** 9月9日～12月9日(毎週月曜 全10回) 午後2時30分～4時
- **場 所** 町運動公園(総合体育館)
- **定 員** 20人(事前にお電話でお申し込みください)
- **参加費** 無料
- **持参物** 運動ができる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- **講 師** NPO法人クラブおおづスタッフ
- **申込期間** 8月20日(月)午前9時～9月3日(火)午後5時



申し込み・問い合わせ NPO法人クラブおおづ 大津町総合体育館 ☎096(293)8088

弓道体験教室ご案内

弓道の基本姿勢および基本動作を学ぶことで、心と身体の健康増進に役立ちます。日常生活と異なる体験ができます。是非ご参加ください。

- **期 間** 10月2日(水)～25日(金) 月・水・金の10回コース
(10/2、4、7、9、11、16、18、21、23、25)
- **時 間** 午前10時～正午 ※時間は個別に相談可
- **場 所** 町運動公園弓道場(運動公園球技場側駐車場奥)
- **参加料** 2,000円(一般を対象、学生不可)
※学生及び夜間に受講希望はご相談ください
- **申込期限** 9月25日(水) ※申込は電話連絡にて受け付けます。
- **連絡事項** 開校式: 10月2日(水) 午前10時から
※集合時間 午前9時30分
携行品: 参加費、筆記用具
※動きやすい服装でご参加ください
(胸にボタン、裸足は不可、ファスナーは可)



申し込み・問い合わせ 大津町弓道協会 会長 山本 高司(やまもと たかし) ☎090(3608)2444