

フィットネス体験教室



みやけフィットネスオアシスの体験会を実施します。新年が明け、気持ち新たに自分を見つめ直し、運動する習慣を一緒に作りましょう♪

日時	令和6年1月22日(月)・29日(月)・2月5日(月)の3日間の 10:00~11:30
場所	三宅町保健福祉施設あざさ苑 2階 フィットネス オアシス
講師	斎藤 麻由 氏(前高齢者教室のフィットネス講師)
対象	三宅町にお住まいの方で、以下に該当する方 ① 概ね高校生以上の方(満18歳未満の方は親権者の同意を要する) ② 医師などから運動に制限を受けていない方
定員	各日、最大10名まで ※先着順にて受け付け、定員を超えた場合は、フィットネス会員以外の方を優先 ※参加人数は5人以下の日程は、中止する場合があります。
参加費	1回につき100円(参加当日に徴収いたします)
申込	令和5年1月9日(火)~16日(火)において、三宅町社会福祉協議会窓口 または電話にて事前に申し込みください。 ※受講者に保険加入いただきますので、当人よりお申し込みください。 保険代は参加費に含まれています。
持ち物	運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル等

【問】三宅町社会福祉協議会(担当:下谷・渡邊・小谷)

TEL: 0745-43-2078(平日8:30~17:30)