

健康づくりリズム運動

コロナ禍でも感染予防の意識を高めながら健康づくりを！

～ 初めての人も絶対に楽しめる ～
リズムに乗ることの楽しさを知りましょう！



- ♪ 期 間 2021年1月13日～2月10日(毎週水曜日) 全5回
- ♪ 時 間 10:00～11:30
- ♪ 会 場 町田市総合体育館 小体育室
- ♪ 講 師 町田市一般体操・リズム運動連盟
指導者研究会 会長 伊藤啓子 他
- ♪ 対 象 中高年の方
(注意) 病気・手術後などで通院・服薬されている方はご相談下さい。。
- ♪ 参 加 費 5回 2,000円 ※ 初日に徴収します。感染予防の為、封筒の表に氏名を明記の上、お釣りのないよう参加費を入れてお出し下さい。ご協力よろしくお願い致します。
- ♪ 定 員 50名 (申し込み順)
- ♪ 申込方法 往復ハガキ(一人1枚)に下記の項目①～⑤をご記入の上、
下記の宛先までお送り下さい。
* 各教室の申し込みは担当指導者まで
- 記入項目 ① 健康づくりリズム運動 ② 住 所 ③ 氏 名(フリガナ)
④ 年 齢 ⑤ 電話番号
- 宛 先 ㊟195-0063 町田市野津田町470-1
町田市一般体操・リズム運動連盟 事務局
- ♪ 申込締切 2020年 12月 24日 (木) 必 着 !!



参加にあたってのお願い

- ① 参加される日は、必ず体温を計って来て下さい。
- ② 水分を摂る時 以外は常時マスクを着用して下さい。練習中も、原則 マスク着用です。
- ③ 検温・消毒液の設置・密にならない状況を徹底するなど、十分な感染予防対策を行ないますのでご協力を宜しくお願い致します。
- ④ 当日まで体調に留意し、体調が悪い時は無理せずに 連絡のうえ休むようにしてください。
- ⑤ 14日以内に、海外へ渡航した方との濃厚接触がある場合は参加をご遠慮下さい。
- ⑥ コロナウィルス感染拡大防止の為、やむなく中止する場合がありますのでご了承下さい。

連絡事項

- ① 室内シューズを用意して下さい。
- ② 運動に適した服装で参加して下さい。
- ③ 水分補給のための飲物をお持ち下さい。

主 催 町田市一般体操・リズム運動連盟
問い合わせ 042-734-1290 (市川)