

## 2018公開指導Ⅱ

# 健康づくり リズム運動

# 和 あらかると

- ♪ 期 間 2019年1月17日(木)～3月21日(木)までの毎週木曜日  
1月17・24・31・2月7・14・21・28・3月7・14・21日 全10回
- ♪ 時 間 12:00～13:30
- ♪ 会 場 サン町田旭体育館 多目的室
- ♪ 講 師 町田市一般体操・リズム運動連盟  
指導者研究会
- ♪ 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ください
- ♪ 参 加 費 一人 4,000円 (初日に徴収します)
- ♪ 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、宛先までお送り下さい。

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  
\* 各教室の申し込みは指導者まで

♪ 申込締切 2018年 12月 20日(木) 必 着 !!

### 連絡事項

- ① 室内シューズを用意してください。
- ② 運動に適した服装で参加してください。
- ③ 水分補給のための飲物をお持ちください。
- ④ 当日 身体の具合が悪い方は無理せずに、連絡のうえ休むようにしてください。



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)