

# 体力づくり 健康教室

有酸素運動や簡単なストレッチを基本にした体力づくりの為に体操を行います。

## ※開催について

コロナ禍における市民センターの利用条件を満たし安全を確保した上で開催致します。

- ・室内の換気扇等の運転や2方向の窓を全開にするなど、定期的に空気の入れ替えを行う
- ・利用中はお互いの間隔を十分に確保する
- ・**マスク着用を徹底**し、唾液の飛び交う行為は避ける。近距離・対面での飲食を避け、大声を出さないようにする

## ★A・Bクラス★

開催日時：4/1・8・15・22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24 の金曜日

【Aクラス】午前9時～10時30分 【Bクラス】午前11時～12時30分

受講料：5000円（税込）全12回

## ★Cクラス★

開催日時：4/4・18・25 5/16・23・30 6/6・20・27 の月曜日

午後3時～4時30分

受講料：4000円（税込）全9回



※申し込みはA・B・Cのいずれか一つでお願いします。

講師：小柳弘子先生

定員：各25名（申し込み多数の場合抽選）

申込期間：3/9（水）午前10時～3/19（土）電話又は窓口にて

抽選日：3/20（日）午前10時

※ センタースタッフが1Fロビーにて公開抽選を行います。

抽選の見学は自由です。ご来館いただかなくても、当落の影響はありません。

結果は抽選終了後の午後より館内と当館HPにてお知らせ致します。

お支払い：3/20（日）～3/31（木）午前10時～午後8時

センター窓口でお支払いお願い致します。

※ 原則、既納後の返金はできません。お支払いの際、身分証明証をご提示ください。

※ コロナ禍により延期、中止が見込まれる場合は、開催が確定してからお支払いください。

持ち物：動きやすい服装、運動靴（上履き）、マスク、汗拭きタオル、水分補給の飲み物

お申込み、お問い合わせ

吹田市立千里丘市民センター

（吹田市千里丘上14番37号） ☎06-6878-9510

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト

国際ライフパートナー共同事業体

