

## 令和 6 年度定例教室の参加者を募集します

今年度開催中の定例教室である「いきいき健康増進教室」は、来年度も引き続き開催を予定しています。開催に伴い参加者を募集しますので、健康のために運動を始めたい方、運動を通じて交流をしたい方等、皆様の応募をお待ちしています。

### いきいき健康増進教室 概要

- 内容 ウォーキング、ストレッチやダンベル体操、筋トレなどの軽体操が中心となっています。健康運動指導士の資格を持つ講師による指導のもと、健康な身体を目指して運動します。
- 講 師 笠原 慶子先生  
東京女子体育大学で学校体育・社会体育を学んだ後、運動リハビリ業務等に従事。現在は県内各地で健康運動指導士として活躍。
- 曜 日 第 1～3 金曜日  
※祝日や講師都合により変動する場合がございます。
- 時 間 午前 10 時～12 時
- 月 額 1,000 円
- 定 員 20 名

### 申込方法

- 期 間 令和 6 年 3 月 1 日（金）から 3 月 11 日（月）まで
- 方 法 電話、窓口、メール（midori-k@city.fujioka.gunma.jp）にて
- 備 考 申し込みは先着順になっています。  
メールによる受付は 3 月 1 日午前 9 時以降になりますので、それ以前に送信いただいても受付できません。