

# スローエアロビック教室

高齢者や体力の無い運動初心者の方でも、気軽に楽しめるスローエアロビックを通し、健康寿命を延ばし介護予防や認知症予防を図ります。



山形市スポーツ協会

で検

○ 期 日 ①10/19 ②11/2 ③11/16 ④12/7 ⑤12/21  
⑥1/18 ⑦2/1 ⑧2/15 ⑨3/1 ⑩3/15  
(毎回水曜日 計10回) (第1・第3水曜日)

○ 時 間 13:00~14:00

○ 場 所 山形市総合スポーツセンター 柔道場

○ 講 師 山形市エアロビック協会 派遣講師

○ 対 象 60歳以上の男女 40名 (定員を超えた場合は抽選)

○ 参加料 4,000円 (傷害保険料含)  
参加が確定された方に振込用紙を送付いたします。

※ 持ち物 運動できる服装、タオル、飲料、マスク (着用してご来場下さい)

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止対策について

①来場する方の体温測定を行い、発熱の有無を確認し、名簿に住所・氏名・連絡先等をご記載いただきます。

②使用する競技備品等は、事前に消毒を施します。

③スクール運営中は、参加者の三密を避けるよう実施いたします。

## ☆ 申 込 方 法 ☆

申込期間：令和4年9月7日(水)～9月30日(金)

当協会ホームページから申し込みください。

またはFAX・メール・ハガキ・直接ご来場により、①参加する教室名  
②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥参加する期日 をご記載の上、  
下記までお申込み下さい。

○ 問合せ先 山形市総合スポーツセンター事務室  
住 所 〒990-0075 山形市落合町1番地  
TEL 023-625-2288 FAX 023-625-2285  
E-mail sports-school@yamagatasi-taikyou.jp  
休館日：毎週月曜日(祝日を除く)