

元気アップ体操教室のお知らせ

懐かしい曲や明るい音楽に合わせて、気持ち良く体を動かすリズム体操や筋トレ、脳トレ、ストレッチを行います。南丹市介護予防サポーター「元気アップなんたん」の仲間と一緒に、楽しく体を動かして生き生きとした元気な生活を目指しませんか。

●日程など

会場	時間	日程
旧摩気小学校	午前10時30分～正午	4月23日、5月7日、14日、21日、28日、6月4日、11日、18日(各月曜日)
こむぎ山健康学園	午後2時～3時30分	4月19日、26日、5月10日、17日、24日、31日、6月7日、14日、21日(各木曜日)
美山保健福祉センター	午後2時～3時30分	4月24日、5月8日、15日、22日、29日、6月5日、12日(各火曜日)
八木老人福祉センター	午前10時30分～正午	4月27日、5月11日、18日、25日、6月1日、8日、15日、22日(各金曜日)
殿田とーくほーる	午前10時～11時30分	4月20日、27日、5月11日、18日、25日、6月1日、8日、15日(各金曜日)
胡麻基幹集落センター	午後2時～3時30分	4月20日、27日、5月11日、18日、6月1日、8日、15日、22日(各金曜日)

●**体操指導** 「元気アップなんたん」(南丹市介護予防サポーター)

●**参加費** 500円(1回当たり)

●**参加方法** 直接会場にお越しください。【申込不要】

問NPO法人元気アップAGEプロジェクト

☎080-4242-4734

問保健医療課

☎(0771)68-0016

丹波自然運動公園からのお知らせ

<共通事項>

当日受け付けの事業は申し込み不要です。

<太極拳教室>

●**日時** 4月27日(金)

午後2時～4時

●**場所** 体育館

●**内容** 太極拳の基礎を学ぶ

●**参加費** 500円(当日受付)

●**定員** 30人

<レディーススポーツデー>

●**日時** 5月2日、9日、16

日、23日(各水曜日)午前9時30分～11時30分

●**場所** 体育館

●**内容** 健康体操、軽スポーツ

●**参加費** 300円(当日受付)

●**対象** 18歳以上の女性

<エンジョイテニス(昼の部)>

>

●**日時** 5月2日、9日(各水曜日)午後1時30分～5時

●**場所** テニスコート

●**参加費** 300円(当日受付)

●**対象** 18歳以上

<グラウンド・ゴルフ大会>

●**日時** 5月15日(火)

午前9時～午後4時

●**場所** 陸上競技場・補助競技場

●**内容** 48ホールストロークプレーによる個人戦

●**参加費** 1,500円(お弁当・お茶付き)

●**定員** 384人

●**対象** どなたでも

●**申込方法** 4月15日(日)

午前9時から受付を開始します。住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、FAX番号を必ず記入の上、はがき、FAX、Eメールのいずれかでお申し込みください。

<テニス教室>

●**日時** 5月16日～7月4日の全8回(各水曜日)午後1時30分～3時30分