

# 2024年度 にっぴくはつらつ教室



## < 対象者 >

中高齢者(50歳以上)  
定員30名(先着順)

参加費1,000円  
保険料1,000円

## < 持ち物 >

- ・ 運動しやすい服装、飲み物
- ・ 室内シューズ、タオル

私たちと一緒に楽しく  
運動しましょう!!

日程 10月5日、12日、19日、26日  
11月9日、16日、23日、30日の各土曜日

時間 11:00~12:30

会場 日本福祉大学スポーツ科学部棟(サルト)

主催 みはまスポーツクラブ 日本福祉大学スポーツ科学部

協力 美浜町保健センター

## 【申し込み・お問い合わせ】

みはまスポーツクラブ事務局 TEL: (0569)77-6383 (平日9~17時)

締切 9月13日まで