

元気ぷらざ 健康運動教室

開催日程カレンダー

● 黄色のところが 月曜日教室の開催日です【月 → 13回(9月まで)】

● 緑色のところが開催日です【水 → 9回 / 木 → 10回】

4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	7/1		

7月

5	19	26
---	----	----

8月

2	16	30
---	----	----

9月

6

元気ぷらざ 健康運動教室 内容 【北区ニュース 3/20号 掲載】

教室名	対象	日程	時間	内容	定員(抽選)	費用
月	60歳以上の方	4月19日 5月17日,31日 6月7日,21日,28日 7月5日,19日,26日 8月2日,16日,30日 9月6日 月曜日 全13回	10:30~11:30	体の痛みの予防や改善を目的とした運動を行います。	各10名	各9,100円
			13:30~14:30	ストレッチや簡単なエクササイズで体の機能を向上させます。		
			14:45~15:45	動ける体の維持を目標に、ストレッチや簡単な筋トレなどを行います。		
水	18歳以上の方	4月21日~6月30日 (5月5日・6月16日除く) 毎週水曜日 全9回	9:30~10:30	体幹を鍛えるエクササイズを行い、ケガをしにくい身体づくりを目指します。	各10名	各8,100円
			11:00~12:00	身体バランスの強化や健康維持を目的とし、24の動きを順に習得していきます。		
			19:00~20:00	精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、身体のメンテナンスを行います。		
木	18歳以上の方	4月22日~7月1日 (4月29日を除く) 毎週木曜日 全10回	9:00~10:00	骨盤周辺の筋力を鍛え、美しいボディバランスを作ります。	各10名	各10,000円
			10:10~11:10	リズムに合わせた有酸素運動と筋トレで、脂肪の燃焼を促します。		
			11:00~12:00	精神と肉体に効果のある動きの組み合わせで、身体のメンテナンスを行います。		
			13:30~14:30	ストレッチや筋トレ、体操などを組み合わせ、しっかり動き、肩こりや腰痛を予防します。		
	15:00~16:00				各9,000円 (6,000円)	
★5ら5くエクササイズ② (高齢者優遇制度あり)	18歳以上の方	※いこいの家利用証提示で、特別費用設定あり。				

【応募方法】

● 一次募集 【北区在住・在勤・在学・在園の方が対象】

『126円の往復ハガキ』でご応募ください！

2021年3月31日(水) 必着

63 〈返信〉	1150042	北 区 志 茂 1-2-22	控 函 用 紙	63 〈返信〉		北 区 〇〇〇〇〇	① 希望教室名・曜日・時間 ② 郵便番号・住所 ③ 氏名 (ふりがな) ④ 年齢 (こどもは学年も) ⑤ 性別 ⑥ 電話番号 (つながりやすい番号で) ※ 北区在勤・在学の方は勤務先、 学校名も明記
------------	---------	----------------------------	------------------	------------	--	-----------------	---

- ※ 応募者多数の場合は、抽選となります。
- ※ 記入の不備がある場合は、無効となりますのでお気を付け下さい。
- ※ 申し込みは1名1通です。(複数教室、ご兄弟の場合は、それぞれ往復ハガキが必要です。)
- ※ 必着日より1週間以上たっても返信がこない場合はご連絡ください。

● 二次募集 【北区内・区外の方も対象】

2021年4月5日(月) 9:00~受付開始

定員に達していない教室の募集を上記より
受付窓口にて随時募集致します。

(定員に達している場合もあり)

- ※ 往復はがき、お電話でのお申し込みはできません。
- ※ 二次募集は定員になるまで行います。(定員になり次第終了)
- ※ 受講希望されるご本人様、またはその保護者、ご家族の方がお申込み下さい。ご家族以外の方の代理申込みはできません。

その他ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい。

HPからも教室の詳細がご確認いただけます
<https://genkiplaza.tokyo.jp>

