

ごきげん★運動講座

飯能市オリジナル体操の「**ごきげん体操**」を中心に、**筋トレ**（**タオル使用**）や**ストレッチ**などの運動を行う講座です。

- ・「ごきげん体操」を初めて、または改めて学びたい。
- ・運動をしたいけれど、何から始めていいか分からない。
- ・筋トレに興味がある。
- ・身体を動かしたい。

と思っている方に最適です。

～ご自身の健康維持・向上に役立ててみませんか？～

日時 令和7年 9月 18日（木）10時～11時30分
（受付開始 9時30分～）

場所 総合福祉センター3階 大会議室
※車の方は市役所駐車場をご利用ください

対象者 市内在住で概ね60歳以上の方

講師 健康運動指導士 河野 矢世衣 先生
※ごきげん体操を考案された先生です。

持ち物 飲み物 タオル（筋トレに使用 手ぬぐいサイズ）
筆記用具
※動きやすい服装・靴でお越しください

参加費 無料 定員30名（先着順）

～申込み・問い合わせ先～

担当：飯能市介護福祉課 介護予防推進担当

電話：973-3753（直通） E-mail：shien@city.hanno.lg.jp



ごきげん★運動講座 参加申込書

フリガナ

氏名： _____ 生年月日：昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日（ _____ 歳）

住所：飯能市 _____

電話番号： _____