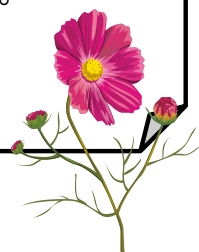


ウォーキング&ストレッチ教室

週2回程、開催しています。ご都合よい日にどうぞ。

- ① 身体を動かしたいけど、なかなか機会のない人。
- ② あまり過激なスポーツはできないけれど、
運動をやりたいと思っている人。
- ③ 実はスポーツは苦手、でも健康のために運動はしたい人。
- ④ 歩くの大好き、でもお散歩だけじゃちょっと物足りない人。
- ⑤ 1人ではなかなか続かない、できない、
仲間と継続できる運動を楽しみたい人。



どなたでも、どうぞお気軽にご参加ください。

2020. 9月度

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|----|-----------|----|-------------------|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 10:30~11:30 | 4 | 5 |
| 6 14:00~15:00 | 7 | 8 | 9 | 10 10:30~11:30 | 11 | 12 |
| 13 14:00~15:00 | 14 | 15 折り紙 | 16 | 17 10:30~11:30 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 22 | 24 10:30~11:30 | 25 | 26 |
| 27 14:00~15:00 | 28 | 29 | 30 | | | |

通常通りのレッスンを開催いたしますが、体調の悪い方、心配の方は、お休みしてください。チケットの有効期限は配慮いたします。

日々の運動がけがや病気を防ぐ力になります。自分の為に頑張りましょう!

参加費：①お一人（1レッスン） 550円
②チケット7（7レッスン） 3100円（3ヶ月有効）

持ち物：上履き・タオル・敷物（バスタオル・キッチンマット等）・水筒・テニスボール
会場・申込・問合せ：

（公財）富士社会教育センター

〒412-0047 御殿場市神場646
（MAHLEさんの斜め前です）

電話：0550-89-2530

担当：吉田昌代

出張レッスンも承ります!

連絡網の簡素化を図るため、メールの登録を順次させていただいております。

携帯メールの扱える方は、こちらへ名前を入れて送信願います。

メールを見る事ができる方は是非登録をお願いいたします。

パソコンからのメールが受信できない方は携帯より送信させていただきます。

メール送信後、吉田から返信メールの無い方は、受信制限が設定されている場合があります、ご確認ください。



yoshida@e-fuji.or.jp



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症対策のため、緊急事態宣言解除後も、イベントや集まりごとが中止されておりますが、当教室はそれほどの大人数ではなく、決まったメンバーですので今後も開催を継続させていただきます。

体調の悪い方、ご心配な方は教室をお休みされてください、チケットの有効期限は配慮させていただきます。

教室進行にあたり、ウイルスに対しての日頃の免疫力アップ、体力強化に努めていきたいと思っております。教室に来られない方は是非、お家体操を続けてください。

教室に参加される方は状況をご理解ご納得の上、いらっしゃってください。

受付の際に手指のアルコール消毒、体温計測にご協力ください。

受付、運動前の会話中はマスク着用をお願いします。

運動中は熱中症の危険を伴いますので外してもかまいません。