

# 健康ストレッチ千体操教室

申込みは4月13日から

ストレッチで全身をゆっくり伸ばし、リズミカルな音楽を聴きながら、有酸素運動で楽しく汗を流し、体カアップと健康の維持増進を図ります。  
運動のできる服装、室内用シューズをご持参の上、お気軽にご参加下さい。

## 日 時 ・ 会 場

◆2023年 5月11日・18日・25日

6月 1日・ 8日・15日・22日・29日

いずれも木曜日 全8日間

◆13時00分～14時30分

◆茅ヶ崎市総合体育館 第2体育室

## 対 象 ・ 定 員

◆市内在住・在勤・在学の方（中学生不可）

◆50名【先着】

## 申 込 み ・ 参 加 料

◆4月13日（木）から

総合体育館 1階窓口またはお電話（82-7175）にて随時申込み

◆2,000円

※お支払いは教室初日になります。

講習中（行き帰りを含む）に事故が発生した場合は、すみやかに総合体育館窓口へご連絡下さい。

日常、通院されている方は、医師の許可を必ず受けて下さい。

担 当 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団 スポーツ事業課  
電 話 82-7175（総合体育館）