

令和 7 年度 教室案内(日程)

亀代あそび場教室



「筋肉が硬くなり、ちょっとした動作で痛みが走る。」「からだの動きがぎこちない。」と感じる方は、ストレッチで柔軟性を高め、仲間同士でおしゃべりしながら、ちょっとした運動を試してみませんか。
誰でも、気軽に参加できます！

- 1 対象: 60歳以上
- 2 活動時間: 水曜日 9時30から10時45分
- 3 会場: 亀代地区公民館
- 4 講師: スポネットせいろうスタッフ、3B体操講師
- 5 参加費: 1期につき… 会員 2,400 円 / ビジター 3,600 円
(非会員)
- 6 持ち物: ヨガマット(お持ちの方)、タオル、飲料、内履き
- 7 日程:
 - ・以下のとおり
 - ・急な日程変更の際は、お電話、LINEでお知らせします。
 - LINE登録できる方はお願いいたします！(登録方法は裏面のとおり)

期	月	日(曜)			
第1期	4月	9 日(水)	16 日(水)	23 日(水)	※○は3B体操
	5月	14 日(水)	21 日(水)	28 日(水)	
10回	6月	4 日(水)	11 日(水)	18 日(水)	25 日(水)
第2期	7月	2 日(水)	9 日(水)	16 日(水)	23 日(水)
	8月	6 日(水)	27 日(水)		
10回	9月	3 日(水)	10 日(水)	17 日(水)	24 日(水)
第3期	10月	1 日(水)	15 日(水)	22 日(水)	29 日(水)
	11月	12 日(水)	19 日(水)	26 日(水)	
10回	12月	10 日(水)	17 日(水)	24 日(水)	
第4期	1月	14 日(水)	21 日(水)	28 日(水)	
	2月	11 日(水)	18 日(水)	25 日(水)	
10回	3月	4 日(水)	11 日(水)	18 日(水)	25 日(水)

8 その他: 欠席の連絡は必要ありません。

9 備考: 主催(自主)事業

公式LINEの登録のしかた

教室やイベント情報を発信！

友だち募集中



▼ 友だち追加方法

LINEのアプリを開いて

1



ホーム画面へ

2



友だち追加ボタンを
タップ

3



「QRコード」から
読み取る

4



友だち追加で
完了

NPO法人スポネットせいろう

