



# 令和 7 年度 教室案内(日程)

## 山倉エクササイズ教室

ストレッチ運動や3B体操、ボッチャ(パラスポーツ)などをして、楽しく身体を動かします。身体を動かすのが久しぶりの方も、大歓迎です！

- 1 対 象: 60歳以上
- 2 活動時間: 木曜日 9時30から10時45分
- 3 会 場: 町民会館多目的ホール  
(その他、小ホールや柔剣道場の時もあります)
- 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  
(予定) ・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)

期	月	日(曜)			
第1期	4月	10 日(木)	17 日(木)	24 日(木)	※○は3B体操
	5月	1 日(木)	15 日(木)	22 日(木) 29 日(木)	
	10回	6月	12 日(木)	19 日(木)	
第2期	7月	3 日(木)	10 日(木)	17 日(木) 24 日(木)	
	10回	8月	7 日(木)	21 日(木)	28 日(木)
	9月	4 日(木)	11 日(木)	18 日(木)	
第3期	10月	2 日(木)	9 日(木)	16 日(木) 23 日(木)	
	10回	11月	13 日(木)	20 日(木)	27 日(木)
	12月	4 日(木)	11 日(木)	18 日(木)	
第4期	1月	15 日(木)	22 日(木)	29 日(木)	
	10回	2月	5 日(木)	12 日(木)	19 日(木) 26 日(木)
	3月	5 日(木)	12 日(木)	19 日(木)	

8 その他: -

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

