

令和8年 シニアのためのいきがい応援セミナー

参加
無料

「ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素エクササイズ・リラクゼーション」
をバランスよくとり入れた体操をして、リフレッシュしませんか？



リフレッシュ 体操

ご好評につき、2日間の開催が決定！
お好きな日程どちらかをお選びいただけます。
効果的な体操を、楽しく身につけられます。
自分のペースで動いていただけるので
運動が苦手な方もお気軽にご参加ください♪

講師 フィットネスインストラクター
かわべ のりこ
川邊 規子さん

場所

5月28日(木)【ウッディタウン市民センター 大集会室】
6月4日(木)【まちづくり協働センター 多目的ホール】
※5月と6月で会場が異なりますのでご注意ください

対象

55歳以上の市内在住者

定員

各50名 ※応募者多数の場合は抽選となります

持ち物

受講証、飲み物、汗拭きタオル、あればヨガマット(バスタオルでもOK)
※動きやすい服装とシューズでお越しください

申込
方法

住所・氏名・電話番号・年齢・セミナー名・希望の日(どちらか1日)
をご記入のうえ、ハガキ・FAX・窓口のいずれかで下記まで
または、右記の申し込みフォームでお申し込みください

締切

5月17日(日)

※窓口にご持参の場合は平日のみとなります。受講の可否については開催日の1週間前頃に文書でお知らせします

どっちの日にする？

5月28日(木)

10時30分～12時
【受付:10時～】

6月4日(木)

10時30分～12時
【受付:10時15分～】

★どちらか1日をお選びください
日によって会場が異なりますが
内容は同じです

申し込みフォーム



※午前8時の時点で三田市に気象警報(大雨・洪水・暴風)が発表されている場合、セミナーは中止します。
※いきがい応援プラザ～HOT～が発行する情報誌やホームページなどにセミナーの写真を掲載することがあります。

問い合わせ
申し込み

住所:〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号
三田市役所 本庁舎4階 いきがい応援プラザ～HOT～
TEL:079-559-6800 FAX:079-563-7776 平日9:00～16:30