

『ゆるリラ講座』初めて参加するかた向けコースのお知らせ

夕張市では市民の健康寿命延伸をめざし元気で充実した毎日を送れるよう、身体を楽しく動かしながら若々しい心身の維持をめざす『ゆるリラ講座』を65歳以上の市民を対象に実施しています。

このたび、初めて参加するかたのための『ゆるリラ講座』を開催します。日頃、運動をしたことのないかた、運動が苦手というかたにも無理なく行える内容で、固くなった筋肉をゆるめてリラックスして行える軽運動から始めていきます。「今の元気を維持したい」「年齢を重ねるごとに体力の低下を感じている」というかたは、今が始め時です。

専門の講師がわかりやすく指導しますので、これまで参加したことのないかたは、初めて参加するかた向けの講座に、ぜひお申込みください。日程・会場は下記のとおりです。

（りすた 第2クール）初めて参加するかた向けの講座です

場所	実施日	曜日	開催時間	参加対象者	申込受付期間
りすた (定員45名)	10月7日	水	午後1:15～2:45 (受付12:45～)	・初めて参加するかた ・昨年または今年から初めて参加のかた	9月7日～9月30日 ※申込が定員に達した場合、受付は終了します。
	10月14日				
	10月21日				

（りすた 第2クール）従来どおりの講座です

場所	実施日	曜日	開催時間	申込受付期間
りすた (定員45名)	10月28日	水	午後1:15～2:45 (受付12:45～)	9月7日～9月30日 ※申込が定員に達した場合、受付は終了します。
	11月11日			

※日程の変更・中止の場合は別途お知らせします。

※37.5℃以上の発熱や風邪症状などの体調不良がある場合は、参加をお控えください。

※対象：夕張市民

持ち物：汗ふきタオル、飲み物

服装：動きやすい服装

料金：無料

※今後の開催予定については随時、広報でお知らせします。

【申込・問合せ先】

市 包括支援係 ☎52-3107