

令和8年度 ながはま 健トシ教室

運動不足の方や体型がちょっと気になる方へ
月2回の運動サークルです
講師の指導のもと楽しく体力・筋力アップ！
筋トシ・ストレッチ体操が中心です◎
一緒に運動しませんか？

《日程及び時間》 原則第1・第3水曜日 午後1時45分～午後3時

第1期	4月 1日 4月15日	5月 6日 5月20日	6月 3日 6月17日	7月 1日 7月15日
第2期	8月 5日 8月19日	9月 2日 9月16日	10月 7日 10月21日	11月 4日 11月18日
第3期	12月 2日 12月16日	1月 6日 1月20日	2月 3日 2月17日	3月 3日 3月17日

※諸事情により日程・時間に変更になる場合があります。

《場 所》 長浜コミュニティセンター 2階集会室

《会 費》

- ・会費は、4月：1期分（4月～7月分・3,000円）
8月：2期分（8月～11月分・3,000円）
12月：3期分（12月～3月分・3,000円）
を前納していただきます。

中途参加の場合は、入会した月分から前納となります。

- ・途中退会、欠席の際の会費の払戻しはありませんのでご了承ください。
- ・参加当日にお支払ください。

《持ち物》 **運動靴（上履き）、水分補給用の飲み物、タオル、バスタオル**
運動のできる服装でお出かけください

※ 感染防止対策（マスク・検温）をお願いします



令和8年度 ながはま健トシ教室申し込み

氏 名	町 内	住 所	電話番号

*長浜コミュニティセンター TEL28-0215 FAX28-0677

*個人情報については、本事業以外に使用したり、第三者に提供することはありません。