# 令和８年度　第３期

若返り教室♫

# 奥武山すてきにエイジング教室要項

若返りをめざして、さまざまな運動をおこないますよ～♫

## 1　スポーツ教室の開講にあたって

県民の健康保持・増進とスポーツ活性化を図るため、誰でも気軽に参加できる健康運動教室を開講します。
初心者を対象としており、体の硬い方や足腰が良くない方でも参加可能です。

## 2　対象区分・内容

区分：成人

| 教室名 | 内容 | 募集期間 | 実施期間 | 曜日 | 定員 | 場所 | 時間 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| すてきに<br>エイジング | エイジングに必要な健康的な体つくりをめざし、さまざまな運動プログラムを行います。椅子に腰かけた状態での体操や、有酸素運動、リズムダンス、筋コンディショニング、呼吸法を中心としたゆったりストレッチなどを行います。 | 11／6～<br>（定員になり次第終了） | 12／18～<br>3／26<br>（予備日含む） | 金 | 15名<br>（先着） | 研修室 | 10:00～<br>12:00 |

## 3　教室の日程　（カレンダー）

**12月**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

**1月**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

**2月**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | | | | | | |

**3月**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

実施日

予備日

## 4　教室の概要について

(1) 講師は、上原 みゆき先生です。
(2) 全8回のコースです。
(3) 天候等都合により日程を変更する場合があります。
**※悪天候での延期決定や急な休講などの連絡はすべてショートメールで行います。**
**ショートメール送信は、できる限り開講1時間前迄には行います。電話連絡は致しません。**
(4) その他、開講する教室の概要については、下記の事務所までお問い合わせ下さい。

## 5　申し込みについて

(1) 受付時間　9:00～20:00（火曜日は定休日です。但し、火曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館となります。）
(2) 申込みは1人につき1枚となります。代理申込み分は再度列に並び直しとなります。
(3) 65歳以上の方は申し込み時に年齢確認ができる証明証を提示して下さい。
(4) 所定の申込用紙に記名のうえ受講料(保険料込み)を添えて、直接、沖縄県立武道館受付にお申し込み下さい。
（電話での申込み受付は行いません）　**※申込後の受講料は返金出来ません。**
(5) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。

## 6　受講料について

・大人　7,000円　　・シルバー（65歳以上）　5,500円　　（保険料込み※通院1日2，000円）

## 7　受講者の留意事項

(1) 受講に際して現在持病、あるいは通院されている方は事前に医師の診断を受けて下さい。
(2) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
(3) 申込者が半数に満たない場合は開講を取りやめます。
(4) 携行品　－　運動着、室内シューズ、ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、飲み物

ポスター、チラシ等に使用する為の写真を教室中に撮影する場合がございます。

## 8　連絡先

奥武山公園運営管理事務所（奥武山町52）県立武道館内
電話　098－858－2700
URL　http://ounoyama.jp