

令和3年度  
脳活&からだ塾  
＜二戸教室＞

【筋肉は裏切らない！】

- 主催 一般社団法人 二戸市体育協会
- 日時 4月8日から 木曜日10:00～11:00 裏面参照
- 場所 ワークインにのへ（変更になる場合もあります）
- 対象 35歳以上の方（軽い運動ができる方）
- 定員 40名
- 参加料 前期10,000円、後期10,000円

年二回、おたのしみ交流会をおこないます

- スポーツ安全保険料64歳以下1,850円、65歳以上1,200円
- 持ち物 上履き、タオル、水分補給用の飲物、マスク着用
- 申し込み方法 下記の窓口で参加料と保険料を添えて申し込んでください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、中止とすることがあります。

＜申し込み先＞

一般社団法人二戸市体育協会

二戸市総合スポーツセンター内 0195-23-7211

二戸市立浄法寺体育館内 0195-38-3042

# 令和3年度

## 脳活&からだ塾 二戸教室

### 年間実施予定日

#### 《前期》

<b>4月</b>	<b>8日・15日・22日</b>
<b>5月</b>	<b>6日・13日・27日</b>
<b>6月</b>	<b>3日・10日・24日</b>
<b>7月</b>	<b>1日・8日・15日・29日</b>
<b>8月</b>	<b>5日・19日・26日</b>
<b>9月</b>	<b>2日・9日・16日・30日</b>

#### 《後期》

<b>10月</b>	<b>7日・14日・21日・28日</b>
<b>11月</b>	<b>11日・18日・25日</b>
<b>12月</b>	<b>2日・9日・16日・23日</b>
<b>1月</b>	<b>13日・20日・27日</b>
<b>2月</b>	<b>3日・10日・17日</b>
<b>3月</b>	<b>3日・10日・24日</b>

● 計40回（\*日程変更や他会場を使用する場合があります）