

令和5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13日から 木曜日10:00～11:00 裏面参照
- 場所 二戸市総合スポーツセンター（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

新規参加希望の方、初回見学・体験無料！！

- 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み下さい。

※新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願い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5年度

脳活&からだ塾 二戸教室

年間実施予定日

《前期》

4月	13日・20日・27日
5月	11日・18日・25日
6月	8日・15日・22日・29日
7月	13日・20日・27日
8月	3日・24日・31日
9月	7日・14日・21日・28日

《後期》

10月	12日・19日・26日
11月	2日・9日・16日・30日
12月	7日・14日・21日
1月	11日・18日・25日
2月	1日・8日・22日・29日
3月	7日・14日・21日

● 計40回（*日程変更や他会場を使用する場合があります）