

令和5年度

# 脳活&からだ塾

《浄法寺教室》

【楽しみながら脳と身体を鍛えてみませんか♪】

《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10日から月曜日13:30~14:30 裏面参照
- 場所 二戸市立浄法寺体育館
- 対象 35歳以上の方(軽い運動が出来る方)
- 定員 40名 年二回、お楽しみ交流会をおこないます
- 参加料 前期10,000円、後期10,000円

**新規参加希望の方は、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 浄法寺教室

## 年間実施予定日

### 《前期》

<b>4月</b>	<b>10日・17日・24日</b>
<b>5月</b>	<b>8日・15日・29日</b>
<b>6月</b>	<b>5日・12日・19日・26日</b>
<b>7月</b>	<b>3日・10日・24日・31日</b>
<b>8月</b>	<b>7日・21日・28日</b>
<b>9月</b>	<b>4日・11日・25日</b>

### 《後期》

<b>10月</b>	<b>2日・16日・23日・30日</b>
<b>11月</b>	<b>6日・13日・20日・27日</b>
<b>12月</b>	<b>4日・11日・18日</b>
<b>1月</b>	<b>15日・22日・29日</b>
<b>2月</b>	<b>5日・19日・26日</b>
<b>3月</b>	<b>4日・11日・25日</b>

●計40回（\*日程、会場はやむを得ず変更になる場合があります）