

2024

# いきいき健康運動塾

会員募集!!

募集定員 20名(先着)  
募集定員 になり次第終了

**目的** シニア世代を対象にした運動教室です。  
無理なく楽しく体を動かし、健康づくりのお手伝いをします。

**プログラム** サッカーボールを使った運動、ノルディックウォーキング、モルック、からだほくしゆったりダンス などなど

**講師** モンテディオ山形アカデミーコーチ など



**開催場所** 山形県総合運動公園(天童市山王1-1)内 サブアリーナ・剣道場・公園内 など

**開催日時** 2024年4月～2025年3月 水曜日 10:00～11:00 (スケジュール参照)

スケジュール

2024	1期			2期			3期			2025	4期		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		1月	2月	3月
10	8	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5		
17	22	19	17	21	18	16	20	18	22	19	19		

**対象** 2024年4月1日現在、60歳以上の方  
※ただし、現在、病気・怪我等で治療中または通院中の方は主治医の許可が必要となります。

**参加料** 年会費 12,000円 保険料含む (全24回)

**納入方法** 年1回、初回時に納入 もしくは、4期分納(1期あたり 3,000円)  
※途中入会の場合の教室参加料は、参加時点に応じて調整します。

**持ち物** 水分補給用飲料水、汗ふきタオル、運動靴(内履き)、マスク  
※運動できる服装で会場へお越しください。



21 公益社団法人山形県スポーツ振興21世紀協会

いきいき健康運動塾 係

〒994-0000 山形県天童市山王1-1

TEL 023-666-8883 / FAX 023-666-8892

詳しくは HP をご覧ください

スポーツ山形21 いきいき で検索

各SNSで教室に関する情報を発信中!   
「@sy21sc」へのフォロー・いいね! お願いします

▼参加申込書でのお申込  
チラシ裏面の参加申込書に必要事項ご記入のうえ FAX・郵送・持参のいずれかにてお申込ください。

▼申込フォームでのお申込  
当協会のホームページにある申込フォームからお申込ください。

## いきいき健康運動塾 参加申込書

記入日： 年 月 日

氏名	ふりがな	
生年月日	昭和・平成 年（西暦 年） 月 日（満 歳）	
連絡先	住所	〒
	電話	(自宅) ( ) - - (携帯) - -
	FAX	( ) - -
	E-mail	
既往症 ・ 怪我等	特にない ・ 高脂血症 ・ 心筋梗塞 ・ 狭心症 ・ 糖尿病 ・ 脳卒中 その他 ※具体的に ( )	

連絡欄