

# 鍵田式運動塾

運動未経験者

大歓迎！！

特典たくさん!!



特典① 参加費無料！！

特典② 運動初心者の方も  
参加しやすい！

特典③ 見学のみでも参加  
が可能！

特典④ 体組成測定で筋力の  
変化が分かる！

特典⑤ 運動効果を高める  
コツを伝授！

詳しくは裏面へ ▼

## 開催日

年度	日程	会場
2019	4 / 5 (金)	當麻スポーツセンター 2階 格技室
	5 / 10 (金)	中央公民館 小ホール
	6 / 14 (金)	中央公民館 小ホール
	7 / 2 (火)	交流館多目的ホール※
	8 / 2 (金)	中央公民館 小ホール
	9 / 10 (火)	交流館多目的ホール※
	10 / 1 (火)	交流館多目的ホール※
	11 / 22 (金)	中央公民館 小ホール
	12 / 13 (金)	當麻スポーツセンター 2階 格技室
2020	1 / 24 (金)	中央公民館 小ホール
	2 / 28 (金)	當麻スポーツセンター 2階 格技室
	3 / 27 (金)	中央公民館 小ホール

## 注意事項

安全に安心して教室へ参加いただく為に、当日の血圧が180/110mmHg以上の方については見学していただいております

## 要予約

## 講師

鍵田 忠芳  
(健康運動指導士)

## 時間

13:30~15:00  
(受付 13:15~)

## 参加資格

- ① 19歳以上の葛城市民
- ② ウォーキング等の運動に支障のない方

## 持ち物

汚れてもよいバスタオル(ヨガマット)、水、タオル  
當麻スポーツセンターのみ屋内シューズ

## ※交流館多目的ホールの場所

住所：當麻901-1  
ゆうあいステーションから南西に徒歩1分  
ネットで「農業者健康管理休養センター」で検索できます。

新庄健康福祉センター

(TEL) 0745 - 69 - 9900