


健康いちのせき21 マイレージ  
ポイント対象事業です。



## リフレッシュ体操教室（東山）開催要項

- 1 趣 旨 誰もが生涯のそれぞれの段階において、生きがいや健康づくりなどのために気軽にスポーツを楽しむことができる生涯スポーツの推進を図る。
- 2 主 催 一関市 一般社団法人一関市スポーツ協会
- 3 日 程 5月13日、20日  
6月 3日、10日、17日  
毎週水曜日 全5回（※5月27日は除く）
- 4 時 間 10:00～11:30
- 5 会 場 東山総合体育館 アリーナ
- 6 講 師 照井 朋恵 先生（ヨガインストラクター）
- 7 対 象 市内又は平泉町に居住または勤務する方
- 8 定 員 30名
- 9 参加料 500円  
※参加料納入後のキャンセルについては返金できません。
- 10 申し込み 下記申込み先に直接来館するか、電話、FAX、Google フォームにより申込みを行い、教室初日までに参加料を納入してください。
- 11 申込み先 東山総合体育館 TEL 35-1141 FAX 35-1143  
一関ヒロセユードーム TEL 31-3111 FAX 23-2108  
Google フォーム <https://forms.gle/YRn744Uy6Ub7esLa9> 
- 12 その他 運動着（ゆったりした服）、室内用シューズ、タオル、座布団、クッション、ヨガマット、着替え、飲料水等をご用意してください。ヨガマットは貸出可能です。  
参加者全員に、全国市長会市民総合賠償補償保険を適用します。