



フォローアップ編

まちでフィットネス

定期的に運動を実施している団体に、運動指導を行うスポーツインストラクターを派遣します。
「いつもの運動を見直してみたい」「新しい運動を教えてほしい」など、インストラクターに聞いてみたいことはありませんか？
効果的な運動について指導します。どうぞご利用ください。

どんな団体に？どんな内容を？

募集团体数40 団体（先着順）
うち5団体はオンラインで実施可能

対象団体	すでに定期的に運動を実施している①～③すべてを満たす団体 ※「まちでフィットネス」スタート編の利用経験がなくても OK です。 ① おおむね 65 歳以上で構成される団体 ② 月 1 回以上運動を行っている ③ 会場を準備できる (オンラインを希望する団体はお問い合わせください。)
内容	普段の活動に新たに取り入れられる効果的な 運動指導 を行います。
費用	無料 ※会場に経費がかかる場合は、申込者の負担になります。
回数	1 団体につき 1 回。 ※ただし複数グループに分けて活動している団体は 2 回まで。 その場合、団体代表者を除く参加者は重複しないようにしてください。
日時	運動を実施する時間は正味 1 時間程度、休憩時間を含めて 1 時間半程度。 日にちは、市役所開庁日の午前 10 時から午後 5 時まで。

申込みは・・・

申込書を記載し、開催希望日の1か月前までに、郵送・FAX 等により下記までお申し込みください。



<申込み・問合せ先>

習志野市役所 高齢者支援課

住所:習志野市鷺沼2-1-1

電話:047-451-1151 内線 508、318

FAX:047-453-9309