

主催 流山市健康増進課

参加者募集 !!

選べる5つの教室

令和6年度前期教室 6月～10月(全10回)

☆対象 市民及び市内在勤・在学の方

☆参加費 3,000円(初回一括払い)

申込締切

4/30(火)必着

ヘルスアップ教室

大人教室

月曜日 10:00～11:30
南流山センター

火曜日 10:00～11:30
東深井福祉会館

水曜日 10:00～11:30
東部公民館



自宅でもできる筋力トレーニングと有酸素運動(ソフトエアロビクス)による5か月間の体づくり教室！
運動初心者でも大丈夫。体を動かす楽しさを実感しながら運動習慣を身につけましょう。



大人教室 保育付き

木曜日 10:00～11:30

キッコーマン アリーナ

子どもを安心して預けられる♪

2歳～就学前のお子様8名の保育枠を設けた大人教室です。お子様がいない方も対象です。

*0・1歳児はお預かりできません。

*参加申し込み時の保育登録が必要です。(途中からの保育はお受けできません。)

子育て中でも
参加できる
2つの教室♪

親子教室

火曜日 10:00～11:00

キッコーマン アリーナ

親子で運動を楽しもう♪

2・3歳のお子様と保護者を対象とした教室です。親子一緒に楽しく体を動かします。音楽に合わせたリズム体操や遊びをとおした様々な運動で、お子様の運動能力を育みます。

保護者の方も一緒に体を動かして体力アップを目指しましょう。

*お子様一人につき保護者一名でお申し込みください。

(兄弟・姉妹を連れての参加はできません。)



「体を動かそう」と思っても続くのは最初の数日だけ…というのが悩みの方。
「体づくりがしたい」と思ってもなかなかきっかけがなかった方。
運動習慣づくりをサポートします。
まずは5か月間「集中トレーニング」してみませんか？

流山市ヘルスアップ教室事務局

NPO 法人おたかスポーツコミュニティ流山

お問い合わせは

おたかスポーツコミュニティ流山 HP 内 お問い合わせフォーム

<http://osc-nagareyama.com/toiawase.html>

または 流山市生涯学習センター TEL:04-7150-7474

(受付時間 9:00～17:00/休館日:毎月第3水曜日)

おたかスポーツコミュニティ流山迄

詳しくは裏面を
ご覧ください

流山市 HP

にも掲載中→



令和6年度 流山市ヘルスアップ前期教室開催(全 10 回)のご案内

	会場	定員	曜日	時間	開催日
大人教室	南流山センター (2階大ホール)	30名	月曜日	10:00 ~ 11:30	6/10・24 7/8・22 8/5・19 9/2・30 10/7・21
	東深井福祉会館 (2階大広間)	20名	火曜日		6/4・18 7/2・16・30 8/20 9/3・17 10/1・15
	東部公民館 (2階大会議室)	20名	水曜日		6/5・19 7/3・17 8/7・21 9/11・25 10/9・23
大人 保育付き 教室	キックマン アリーナ (サブアリーナ)	大人 40名 *保育定員 8名 2歳~就学前児	木曜日		6/6・20 7/11・18 8/1・22 9/5・19 10/3・17
親子 教室	キックマン アリーナ (2階武道場)	20組	火曜日	10:00 ~ 11:00	6/11・25 7/9・23 8/6・27 9/10・24 10/8・22

申込方法 ☞ はがき、または Web 申し込みフォーム

*申し込み多数の場合抽選となります。

参加決定のお知らせは5月中旬に封書にてお送りいたします。

申込締切
4/30(火)必着

1. はがき申込

①郵便番号 ②住所(在勤・在学の方はその名称・住所も要記入) ③氏名 ④ふりがな
⑤性別 ⑥生年月日(西暦) ⑦日中連絡がつく電話番号 ⑧希望会場(大人教室は第3希望まで記入可)

▼ 親子教室・保育付き教室を希望の方は以下の事項もご記入ください

お子様の ⑨お名前 ⑩ふりがな ⑪性別 ⑫生年月日(西暦)

*親子教室 6月11日に満2・3歳のこと *保育付き教室 6月6日に満2歳以上のこと

◆ 宛先 ◆ 〒270-0153 流山市中 110 番地 流山市生涯学習センター内
おおたかスポーツコミュニティ流山「ヘルスアップ教室」事務局 宛

2. Web 申込

事務局(おおたかスポーツコミュニティ流山)ホームページ内

<http://osc-nagareyama.com> の『教室申し込みボタン』利用



※キックマン教室の保育人数は最大8名です。1家庭のお子様の申し込み人数に制限はありません。

注意事項

1. 運動初心者、日頃運動をしていない方を対象とした教室ですが、病気やケガのためのリハビリとは異なります。介助なく自力で運動できる方が対象です。
2. 持病のある方、高血圧等の症状がある方は、医師とご相談の上ご参加ください。また、教室開始前には健康チェックを行います。指導者の判断により、教室に参加いただけない場合があります。
3. 自己都合により教室不参加の場合、参加費の返金は出来ません。また、不慮の事態、悪天候等により教室が休止となった場合も同様とします。ご了承ください。