申込受付　9／1(火)～30(水)必着

運動習慣を身につけよう！　筋力・体力アップ講座

ヘルスアップ教室

令和8年度　後期(11月～3月)教室　　**市民及び市内在勤・在学の方対象**

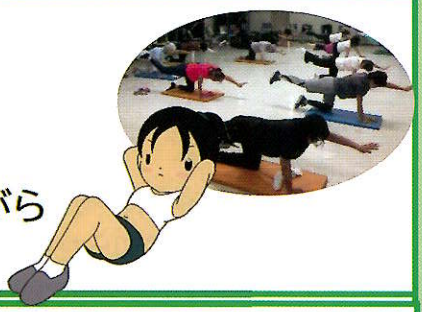
「体を動かそう」と思っても続くのは最初の数日だけ…というのが悩みの方。「体づくりがしたい」と思ってもなかなかきっかけがなかった方。運動習慣づくりをサポートします。まずは5か月間 “集中トレーニング“してみませんか？

大人教室　10:00～11:30

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
南流山センター	東深井福祉会館	東部公民館	キッコーマン アリーナ

☆参加費　5,000円（全10回　初回一括払い）

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。



子どもを安心して預けられる♪ 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

☆参加費　5,000円（全10回　初回一括払い）

キッコーマン大人教室に1～3歳のお子様6名の保育枠を設けました
＊キッコーマンアリーナ保育付　でお申し込みください。
大人教室お申し込みでは保育はお受けできません。
＊保育対象のお子様は、教室初回日(11/5)に満1～3歳とします。

子育て中でも参加できる2つの教室♪

親子で運動を楽しもう♪ 親子教室

火曜日　10:00～11:00
キッコーマン アリーナ

☆参加費　4,000円（全8回　初回一括払い）

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。）

お問い合わせ先
おおたかスポーツコミュニティ流山 HP 内　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　おおたかスポーツコミュニティ流山迄
(受付時間　9:00～17:00／休館日:毎月第3水曜日　)

詳しくは裏面をご覧ください　流山市 HP にも掲載中→