

申込受付 4/11(土)~28(火)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 前期(6月~10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 南流山センター	火曜日 東深井福祉会館	水曜日 東部公民館	木曜日 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(6/4)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 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→

