

## 「令和8年度 シニアフィットネス教室」実施要項

- 1 目的 高齢者を対象とした教室を開催し、楽しく体を動かす機会を提供することにより、体力増強による将来的な健康維持や運動習慣としての定着の推進を図る。
- 2 主催 吉田町教育委員会
- 3 開催日時 令和8年6月～令和9年3月  
(年間15回・毎月第1・第3火曜日)  
午前10:00～11:30  
詳細日程は別紙「令和8年度 シニアフィットネス教室 スケジュール表」のとおり
- 4 会場 吉田町総合体育館アリーナ
- 5 内容 ウォーキング、モルックなどの軽スポーツや筋力トレーニングを楽しみながら実践し、自らの健康づくりをする。
- 6 対象者 町内在住、在勤の男女65歳以上の方とする。
- 7 定員 50名
- 8 受講料 年間6,000円
- 9 申込方法 申込期限までに受講申込書に必要事項を記入し、受講料を添えて中央館公民館へ提出すること。
- 10 延期・中止 大雨、洪水、暴風、津波警報などの理由による会場の休館により開催を延期または中止とし、延期については、後日振替日を設定する。
- 11 返金 中止又は年度内に振替日を設定できない場合は、受講料の一部を参加者の口座へ振り込みする。
- 12 申込み先 吉田町中央公民館（吉田町住吉89-1）
- 13 問合せ先 生涯学習課 スポーツ振興部門（中央公民館）  
TEL 33-2152  
FAX 33-4343