

あさか市民大学健康教室への参加条件は 下記です

〈注意事項〉

1. 医師による運動制限を受けている方は、参加出来ない場合があります。
2. 動きやすい服装と運動靴でご参加ください。
(ジーンズやスカートは不可)
3. 毎回、タオルとふたのある飲み物をご持参ください。
4. 運動は、講師の指導に従い、無理なく行ってください。
5. 感染症予防対策のため室内の消毒、換気を行いながら実施します。

参加者の皆さまには、検温・マスクの着用と、参加者同士の間隔を開けるようお願いいたします。