

健康運動指導士による

参加費
無 料

健康体操 講座

どなたでも
参加できます
※要予約

定 員
先着 20 名様

【日 時】 9月29日（火） 10時～11時

10月14日（水） 14時～15時

※1日のみの参加、両日の参加、どちらも自由です！

【場 所】 やまゆり館 ホール

【内 容】 マシンを使わずに自宅でできるストレッチ・軽運動

【持 ち 物】 タオル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください

【申込方法】 下記申込書を窓口にお持ちください

【参 加 費】 無料

【受付期間】 9月1日～受講日の前日まで

毎週火曜日～日曜日、祝日 9時30分～21時

※9月24日は受付しておりませんので、ご注意ください

※定員に空きがある場合には、当日申込も可能です

申込・問合せ先：地域福祉センター やまゆり館（かすみがうら市下稻吉2423番地9 ☎029-832-5601）

.....<.....キリトリ.....<.....

健康体操講座 申込書

受講希望日	9月29日（火） ・ 10月14日（水） ※ ^{マル} ○をつけてください
登録番号	※申込時点で未登録の方は、お名前を記入してください
連絡先	