全世代共通！首・肩・腰の痛みがラクになる体操

健康運動指導士による

健 康 体 操 講 座

定 員
先着 20 名

どなたでも
参加できます
※要予約

【日　　時】　１２月１日（火）１０時００分～１１時００分
　　１２月９日（水）１４時３０分～１５時３０分
　　※1 日のみまたは両日ともご参加いただけます（申込時に選択）
【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】　１１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００分
　　※１１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（かすみがうら市下稲吉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	１２月１日（火）　・　１２月９日（水）　※○（マル）をつけてください
氏　　名	（ふりがな）
連　絡　先	