

# きらきら

# 貯筋体操



講師：天野和美

生涯健康的な身体の維持が出来るように、簡単なウォーキング体操にストレッチを取り入れた体操です。体幹を安定させる運動を行い、肩甲骨や股関節周辺の調子を整え、一生歩ける身体作りのサポートをします。どなたでもご自分のペースで無理なく参加していただけます。



- 開催日時 : 平成29年4月6日(木)～平成30年3月末まで  
毎週木曜日【月4回】 午前9時30分～10時45分
- 定員 : 40名(先着順)
- 対象 : 50歳以上の男女
- 受講料 : 2,500円/月(1回ずつの場合700円)
- 持ち物 : ヨガマットまたはバスタオル・動きやすい服装・運動靴・タオル・飲み物
- 受付・申込 : 平成29年3月15日(水)午前9時より、直接引佐多目的研修センター窓口、またはFAX、メールで下記の必要事項をご記入の上お申し込み下さい。

浜松市引佐多目的研修センター 浜松市北区引佐町井伊谷248番地186

☎053-542-0250 FAX:053-542-0251 メール:inasatamoku@birukan.com

主催：浜松市引佐多目的研修センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）



キリトリ

## 『きらきら貯筋体操』受講申込書

フリガナ

平成 年 月 日

受講者氏名

男・女

年齢

電話番号

携帯番号