

# きらきら貯筋体操 夜コース



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9月5日（火）～平成30年3月末まで  
毎週火曜日【月4回】 午後7時15分～8時30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7月15日（土）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 夜コース』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