

きらきら 貯筋体操



写真はイメージです。

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。



- 開催日時：【朝コース】平成30年4月5日（木）～平成31年3月末まで
毎週木曜日【月4回】 午前9時30分～10時45分
【夜コース】平成30年4月3日（火）～平成31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：各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※チケット制）
- 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30年2月15日（木）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。
※持病をお持ちで不安な方は職員にお申し付けください。



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
 申込みコース（☑を入れる） 朝コース

平成 年 月 日
夜コース

フリガナ

受講者氏名 男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先

住所