



ふれあい健康体操教室

日時

平成20年9月29日～平成20年12月15日
(計8回 祝日・第4月曜日を除く月曜日)
13時15分～14時30分

会場

平沼集会所(裏面参照)

参加資格

西区内在住・在勤で原則60歳以上の方

定員

30人(先着順)

参加料

2,400円(8回分 傷害保険料含)

申込方法

9月11日(木)から19日(金)までに下記参加申込書に必要事項を記入し、西区体育協会事務局までFAX(317-2680)にてお申し込みください。なお、参加料は25日(木)までに、最寄りの郵便局から下記口座までお振り込みください。

【口座番号】 00270-4-134327 【加入者名】 西区体育協会

*振込手数料はご負担願います

問合せ・申込先

西区体育協会事務局

〒220-0072 西区浅間町4-340-1 西スポーツセンター内

TEL 045(317)2630

FAX 045(317)2680

【主催】 西区体育協会

【後援】 西区役所

簡単なエアロビクスや、ヨガ・太極拳などを取り入れた体操教室です。自宅でする肩こり腰痛体操やマッサージも紹介します。

注意事項

傷害保険には加入しますが、応急処置以外の事故の責任は負いません。

参加料の返金はいたしません。

駐車場はございませんので、ご了承ください。

当日ご持参ください

運動できる服装(会場に更衣室はございません)

室内シューズ

タオル及びバスタオル(お持ちであればヨガマット)

飲み物

ふれあい健康体操教室参加申込書

氏名(ふりがな) _____ 男 女 _____ 年齢 _____ 歳

住所 _____ TEL _____

緊急連絡先 TEL _____ 健康上問題ないので参加します(ご署名)

*個人情報は当教室以外の目的では使用いたしません。また、終了後は破棄いたします。