



ふれあい健康体操教室

◆日時◆

平成21年5月18日～平成21年7月13日
計7回 月曜日（第4月曜日を除く）
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◆

2,100円（7回分 傷害保険料含）

◆申込方法◆

5月14日（木）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15日（金）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

◆当日ご持参ください◆

- ① 運動できる服装（会場に更衣室はございません）
- ② 室内シューズ
- ③ タオル及びバスタオル（お持ちであればヨガマット）
- ④ 飲み物

簡単なエアロビクスや、ヨガ・ストレッチなどを取り入れた体操教室です。自宅でできる肩こり腰痛体操やマッサージも紹介します。

★注意事項★

- ① 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。
- ② 参加料の返金はいたしません。
- ③ 駐車場はございませんので、ご了承ください。

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。