



# ふれあい健康体操教室

## ◆日時◆

平成24年10月1日～平成25年3月18日  
計15回 月曜日（原則第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◆

横浜市内在住・在勤で原則60歳以上の方

## ◆定員◆

20人（先着順）

## ◆参加料◆

4,500円（15回分 傷害保険料含）

## ◆申込方法◆

9月12日（水）から9月21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（定員に達した場合のみこちらから連絡します）。  
なお、参加料は9月25日（火）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。

### ◆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 タオル及びバスタオル（お持ちであればヨガマット）
- ③ 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。