



# ふれあい健康体操教室

## 日時

平成21年1月19日～平成21年3月30日

計8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

2,400円(8回分 傷害保険料含)

## 申込方法

1月15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16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

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

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

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。

## 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。