

おおむね 65～75 歳の方
30名



筋肉の衰えを予防しよう

元気アツフ教室

参加者募集

◆日 程(全10回)水曜日

令和2年 9/30、10/7、10/21、11/4、11/18、12/2、12/16

令和3年 1/6、1/20、1/27

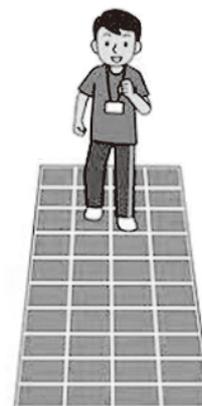
◆時 間 9時 30 分～11 時 30 分

◆場 所 西部総合公園体育館 サブアリーナ

◆内 容 スクエアステップ・筋トレ・ストレッチ 指 導:THF

◆持 ち 物 上靴・汗ふきタオル・飲み物

◆申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください(申込みが募集人数を超えた場合は、抽選になります)。



◆申込期間 8月 24 日(月)～8月 31 日(月)

.....きりとり (FAX の場合はきりとり不要)

元気アツフ教室 参加申込書

氏名 (フリガナ)	性別	住 所	電話番号
	男・女	常陸大宮市	
	男・女	常陸大宮市	

※本申込書の個人情報については、目的以外一切使用しません。

申込・問 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 (内線174) FAX 53-5811