



日常生活動作を無理なく行うために

おおむね65～75歳の方
30名

元気アップ教室 参加者募集

◆日 程 令和3年 9/10・24 10/8・15・29 11/19・26
12/3・10・24 (全10回) 金曜日

◆時 間 9:30～11:30

◆場 所 御前山市民センター

◆内 容 クロス・フィット・トレーニング
～ウエイトボール・バランスマット・チューブを使って～
指 導：志村大宮病院 理学療法士・健康運動実践指導者



◆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上、直接またはFAXでお申し込み
ください。(申し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10日(火)～8月17日(火)

*クロス・フィット・トレーニングとは筋力や柔軟性・持久力・バランス・心肺機能など総合的に
高めるトレーニング方法のことを言います。

.....きりとり (FAXの場合はきりとり不要).....

元気アップ教室 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。