

おおむね
65～75歳の方へ

健康寿命を伸ばそう！

元気アップ教室

参加者募集

定員30名

◆日 程 **9月** 9・16・30 **10月** 14・28 **11月** 18・25
12月 9・16・23 (全10回：すべて金曜日)

◆時 間 9：30～11：30

◆場 所 御前山地域センター（旧御前山市民センター）

◆内 容 クロス・フィット・トレーニング
 ～メディシンボール・バランスマット・セラバンドを使って～
 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5日（金）～8月12日（金）

***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。



.....キリトリ (FAXの場合は、キリトリ不要).....

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。

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