

運動不足で体力が落ちていませんか？

動かない、外出しないと体力が一気に低下します

適度に体を動かすことで免疫力が上がります

体力アップ体操教室

<全4回>

9/29 (月)	10/20 (月)	11/17 (月)	12/1 (月)
-------------	--------------	--------------	-------------

午前10時から11時30分まで

【対象】 市内在住・在勤の高齢者で健康な方
(おおむね65歳以上)

【場所】 錦学習館
(立川市錦町3-12-25)
講堂

【講師】 佐藤明子(健康運動指導士)

【費用】 無料

【定員】 30名(抽選)



申込

電子申請<<9月10日(水)まで>>
右の二次元コードからお申込できます。
※郵送でもお申込できます。
詳しくは裏面をご覧ください。



郵送申込

はがきに、下記の事項を記載してお送りください。

【記載事項】

- ①教室名（「体力アップ体操教室」）
- ②住所
- ③氏名（ふりがな）
- ④年齢
- ⑤性別
- ⑥電話番号
- ⑦（在勤の方のみ）勤務先名

【締め切り】
9月10日（水）≪必着≫

【送付先】

〒190-0015 立川市泉町786-11 泉市民体育館内
スポーツ振興課 宛 電話：(042)529-8515

参加にあたっての注意事項

下記の事項についてご理解をいただきご参加ください。

○遵守事項

- ・飲食は、水分補給を除き禁止とさせていただきます。
- ・ペットボトルやゴミ等は、各自で必ず持ち帰ってください。
- ・参加にあたり個人情報（氏名、年齢、住所及び電話番号）を提供し、参加者名簿の作成に同意していただきます。
- ・タオルや衣類の忘れものは保管いたしません。ご了承ください。

●受付時

- ・当日の健康状態「チェックシート」記入にご協力いただきます。