

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>

5/11 (月)	5/25 (月)	6/8 (月)	6/22 (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】 こぶし会館
(立川市幸町5-83-1)
第一集会室

【講師】 佐藤明子 (健康運動指導士)

【費用】 無料

【定員】 40名(抽選)



申込

電子申請

《4月20日(月)から4月30日(木)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、以下の事項を記載してお送りください。
※往復はがきでの申し込みは不要です。

【記載事項≪4月20日(月)以降≫】

- 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】
4月30日(木)≪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。