

# とっても簡単！ ボールでエクササイズ！（10月）

～姿勢改善！腰痛、膝痛解消！バランス能力アップ！

- 内 容： 大小のバランスボールによるエクササイズとストレッチ  
日 時： 令和 2年 10月 1・22日 木曜日 10：00～11：00  
場 所： 塩釜ガス体育館 2階 研修室  
講 師： 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会 職員  
参 加 費： 1回650円（当日徴収）  
対 象： 20歳以上  
定 員： 20名程度  
準 備 物： 動きやすい服装・運動靴（上履き）・タオル・水分補給できる物  
申込方法： 開催日前日までに電話、又はFAXでお申し込みください  
（申込書は裏面にあります）

お問い合わせ 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会  
TEL 022-362-1010  
FAX 022-362-1099



## とっても簡単！ボールでエクササイズ！（10月）申込

※FAXでお申し込みの方は、こちらの申込書へ記入し送信してください。  
F A X 362-1099

参加日

---

ふりがな  
氏 名

男 ・ 女 （ 歳）

---

住 所

---

電話番号

---

