

とっても簡単！ セラバンドで筋力アップ！（1月）

～簡単トレーニングで健康寿命を延ばしましょう～

- 内 容：セラバンドによる筋力トレーニング
 日 時：令和3年 1月 29日 金曜日 10:00～11:30
 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400円（当日徴収）
 対象：20歳以上
 定員：15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）



※セラバンドとは・・・

元々は、医療機関のリハビリ用として活用されていた、天然ゴム製のバンド（平たく長い形状）です。リハビリだけではなく、筋力アップやシェイプアップなど、幅広い用途に用いられています。

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！セラバンドで筋力アップ！（1月）申込書

※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。

FAX 362-1099

参加日

ふりがな
氏名

男 ・ 女 （ 歳）

住所

電話番号

