

令和6年度

主催：塩釜市体育協会・フクシ・エンタープライズ共同事業体

～シニアのための睡眠とストレッチ～

日程：令和6年10月11日（金）

時間：10：00～11：00

内容：良質な睡眠をとるために必要な知識を講話と体操から学びます

場所：塩釜ガス体育館 2階 研修室

参加費：600円

対象：どなたでも

定員：30名 予約制

準備物：タオル・飲み物・運動できる服装・筆記用具（必要な方）



講師：フクシ・エンタープライズ
【申込み書は裏面です】

～シニアのための睡眠とストレッチ～

日程：令和6年 10月 11日（金）

時間：10:00～11:00

場 所：塩釜ガス体育館 2階 研修室

参加費：600円

対 象：どなたでも

定 員：30名 予約制

準備物：タオル・飲み物・運動できる服装・筆記用具(必要な方)



塩釜ガス体育館
ホームページ
QRコード

- ・マスクの着用は個人の判断
- ・ご記入いただいた個人情報は予約状況の把握や緊急時に使用し、それ以外の目的では使用いたしません。

ご不明な点は、体育館までご連絡ください。又は、ホームページ上でお知らせいたします

お問い合わせ先：特定非営利活動法人塩釜市体育協会 TEL：022-362-2101

～シニアのための睡眠とストレッチ～申込書

ふりがな

氏 名：

連 絡 先：

住 所：

緊急連絡先：

生年月日： 年 月 日（ 才）

緊急連絡先

氏 名：