

平成30年度

主催：塩竈市教育委員会
主管：特定非営利活動法人 塩釜市体育協会

後期

運動不足解消に！ 健康維持に！

体質改善ヘルシー教室

日 時：月曜日 19:15～20:30 全8回

① 1/21	② 1/28	③ 2/4	④ 2/18
⑤ 2/25	⑥ 3/4	⑦ 3/18	⑧ 3/25

内 容： バランスボール・チューブなどを使った運動、有酸素運動
 場 所： 塩釜ガス体育館 第二競技場ほか
 講 師： 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会 職員
 参加費： 4,000円（保険代含む）
 対 象： 一般成人
 定 員： 15名（定員になり次第締め切り）
 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
 お申込み： 申込み用紙に記入の上、1/5（土）～参加費を添えて塩釜ガス体育館窓口までお申し込みください



注意事項

- ご自身の健康状態を十分考慮の上、ご参加ください。また、参加者が自身、あるいは第三者に対して与えた損傷、損害、損失に関しましては、責任を負いかねますのでご了承ください。
- 教室開始後のキャンセルにつきましては、返金いたしませんのでご注意ください。

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

後期 体質改善ヘルシー教室 申込書

No. _____

諸費用を添えて、下記の通り申し込みます。

平成 年 月 日

ふりがな 氏 名 _____ 男 ・ 女

住 所 〒 _____

電話番号 _____

緊急連絡先 _____

※緊急時、連絡の取れるご本人以外の方（ご家族など）

生年月日 S・H 年 月 日（ 才）

健康状態 _____

