

お得なポイントカードがあります！



平成30年度

主催：特定非営利活動法人 塩釜市体育協会

～姿勢改善！腰痛、ひざ痛解消！バランス能力アップ！～  
**とっても簡単！ボールでエクササイズ（2月）**

- 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、場所： ①平成31年2月 7日(木)ふれあいエスパ塩竈 2階ホール 10:30～11:30  
②平成31年2月14日(木)ふれあいエスパ塩竈 2階ホール 10:30～11:30
- 講 師： 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
- 費 用： ①②とも各600円(当日徴収)
- 対 象： 一般成人 男女
- 定 員： ①②とも各20名程度
- 準 備 物： 運動着・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(申込書は裏面をご覧ください)
- お問い合わせ： 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会(塩釜ガス体育館内)  
TEL 362-2101 ・ 362-1010  
FAX 362-1099

# とっても簡単！ボールでエクササイズ（2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。

F A X 362-1099

参加される会場を○で囲んでください(両日も可です)

日時、場所

: ①平成31年2月 7日(木) ふれあいエスパ塩竈 2階ホール 10:30~11:30

: ②平成31年2月14日(木) ふれあいエスパ塩竈 2階ホール 10:30~11:30

ふりがな  
氏名

男 ・ 女 ( 歳)

住所

電話番号