

平成30年度

主催：特定非営利活動法人 塩釜市体育協会

# とっても簡単！ セラバンドで筋力<sup>アップ</sup>UP！（3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：平成 31年 3月 14日 木曜日 10:00～11:30  
1・22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300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！（3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

参加日

---

ふりがな

氏名

男 ・ 女 （ 歳）

---

住所

---

電話番号

---

