

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（10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30年10月11日（木）ふれあいエスパ塩竈 2階ホール 10:30～11:30  
②平成30年10月25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（10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30年10月11日(木)ふれあいエスパ塩竈 2階ホール 10:30~11:30

②平成30年10月25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