

# とっても簡単！ セラバンドで筋力アップ！（5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30年5月 10・17・31日・・・木曜日 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！（5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。

FAX 362-1099

参加日

---

ふりがな

氏名

男・女（ 歳）

---

住所

---

電話番号

---

