

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(4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4月10日(火)塩釜市保健センター大ホール 10:30～11:30
②平成30年4月26日(木)ふれあいエスパ塩釜 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 362-1010・2101
FAX 362-1099

とっても簡単！ボールでエクササイズ(4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4月10日(火)塩竈市保健センター大ホール 10:30~11:30

: ②平成30年4月26日(木)ふれあいエスパ塩竈 10:30~11:30

ふりがな
氏名

男 ・ 女 (歳)

住 所

電話番号