

主催：しらうめスポーツクラブ

大人の楽トシ教室

運動は小さな事でも継続する事が大切です。大人の楽トシとは、誰でも楽しく簡単にできる運動で、健康維持や健康増進、運動習慣定着に向けた取り組みとして開催しています。

日時 毎月第2・第4 木曜日 13時30分～15時

場所 白梅総合体育館 サブアリーナ (真庭市下市瀬 586-3)

対象 60歳以上の方

いつまでも若々しく。
旅行でたくさん歩いても疲れな身体づくり。
1人では長続きしないけど、みんなでやれば・・・。
運動不足の解消に。
筋力アップで、日常の生活も負担軽減。
目的は十人十色。みんなで楽しく運動しましょう♪

参加される方は、下記申込書に必要な事項を記入のうえ、申込先までご提出ください。

参加費 参加毎に¥500お支払いください

定員 30名(定員になり次第申込受付を終了します)

持ち物 運動靴(室内履き)、動きやすい服装、飲み物等

講師 健康運動指導士 福島 京子 先生 他

問合せ・申込先 しらうめスポーツクラブ

〒719-3143 岡山県真庭市下市瀬586-3 (白梅総合体育館内)

TEL 0867-52-5905 FAX 0867-52-5902



キリトリセン

大人の楽トシ申込書(白梅総合体育館まで持参するか、FAXでお申込みください。)

ふりがな		性別	
お名前			
ご連絡先		年齢	
ご住所		生年月日	
		S	年 月 日