



ほがらか健康体操

【椅子に座ったトレーニング・ストレッチが中心です。】

どなたでも
無理なく
楽しく



日程

- | | |
|----------------------|--------|
| ① 7月24日(土) | 全6回 |
| ② 8月7日(土) | 定員 30名 |
| ③ 8月28日(土) | |
| ④ 9月4日(土) | |
| ⑤ 9月18日(土) | |
| ⑥ 10月2日(土) | |
| 各日 9:30~10:15 (45分間) | |
| (受付開始 9:15) | |

会場

尾山台小学校 体育館

★冷房のある会場です！

北側職員通用門よりお入りください

(尾山台地域体育館・尾山台中学校ではありません)

参加費

1,200円

(1回 200円×6回、保険代含む)

※初回にお持ちください。

つり銭のないようにお願いします。

※原則返金はできませんので、ご予定を考慮してお申込みください。

持ち物

スポーツタオル・フェイスタオルなど
長さのあるタオル、飲み物

※正方形のハンドタオル不可、運動の中で
使用します。

※体育館内では靴は使用しません。持参の必要
はありません

服装

マスク、動きやすい服装、
滑り止めつき5本指ソックス

※ご用意できない場合は会場受付で購入可
1足 400円(男性用・女性用)

申込方法

FAX又はメールで

- ①FAX 03-3701-238
 - ②メール gv-sports@v02.itscom.net
- 右のQRコードの読み込みより
メールでの申し込みができます。



定員になり次第、締め切ります。

※申込方法については、裏面をご覧ください

指導者

三宅 順子 先生

日本女子体育大学付属二階堂ハーススポーツ
専門学校卒業、介護予防運動指導員取得。
より多くの人が生涯元気で過ごせるようにお手伝いを
したいという思いで、スポーツクラブや地域スポーツ
教室で指導にあたる。明るく、楽しく、オリジナリティ
あふれる教室は多世代に定評がある。

注意
事項

- ・杖・歩行器・車いすの方もご参加いただけますが、介助の必要な方は必ず介護者をご同伴ください。
- ・転倒等事故が発生した場合は、責任は負いかねますので、ご了承ください。
- ・必ずご自宅で検温をして、体調チェックを済ませてから、ご参加ください。

★新型コロナウィルスの感染状況によっては中止になることがあります。中止と判断した場合は、電話で連絡
いたします。受信できるようにお願いいたします。また、日程の途中で中止となった際には返金します。
その場合返金方法を電話またはメールにて連絡させていただきます。

問合せ先

080-7799-3212 翠と溪のスポーツ・文化クラブ事務局 磯田
gv-sports@v02.itscom.net まで