



ぴちぴち トレーニング教室

トレーニング器具を使って、みんなで楽しくトレーニング！
筋力・体力アップで、ぴちぴち若返りましょう！！

【実施日】 12/10、17、24
1/7、21、28 2/4、18
(全て火曜日 全8回)

【時間】 9:30～11:00



- 【場所】 庄原市総合体育館 トレーニング室他
 【講師】 井堂 倫也さん（健康運動指導士）
 【参加対象】 概ね60歳以上の方
 【参加費】 700円/回（講師謝金および障害保険加入費に充当します）
 【定員】 15名（申し込みが少ない場合、開催しないことがあります）
 【持参物】 動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物
 【申込方法】 参加申込書に必要事項を記入のうえ、体育館へ申し込みください
 ※FAX、電話でも受け付けます
 ※キャンセルの場合は早めにお申し出ください
 【その他】 スポーツ教室参加に際して、感染予防策をお願いします。

申し込み・問い合わせ先 庄原市総合体育館 TEL(0824)72-8000 FAX(0824)72-8001

ぴちぴちトレーニング教室(12月から開催) 参加申込書 年 月 日

ふりがな 名前	年齢		住所					
電話番号	12/10	12/17	12/24	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18
	※参加される日を丸で囲ってください							

・記入していただいた個人情報は、庄原市総合体育館及び指導者により、本事業運営のために使用します(案内の送付、保険加入、メニュー作成、中止や変更の連絡等)。本人の同意がある場合及び法令に基づく場合を除き、第三者には開示いたしません。