

はつらつ トレーニング教室

階段が楽に登れる！ 炊仕事が元気にできる！ 孫と一緒に遊ぶ！旅行を楽しむ！
など、まだまだ元気に楽しみたい！貴方の想いを実現する為に筋トレ・ストレッチ・
有酸素運動などを理学療法士があなたに合わせて丁寧に指導します。

はじめてでも安心。一緒に笑顔あふれる「はつらつ生活」を始めましょう！

**【実施日】 11/4、11、18、25^注 12/2、9、16^注、23
(全て火曜日 全8回)**

【時 間】 9:30~11:00

11/25、12/16 14:00~15:30



【場 所】 庄原市総合体育館 トレーニング室

【講 師】 加藤 貴史さん（理学療法士）

【参加対象】 概ね60歳以上の方

【参加費】 700円/回（講師謝金およびスポーツ保険加入費に充当します）

【定 員】 15名程度（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



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

はつらつトレーニング教室(11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	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	※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。