

★平成30年度「健康づくり教室」のご案内★

# 関節痛の丸亀会場 予防講座 (全10回)

## 平成30年度 春期 受講生募集中!

【申込先】丸亀市民体育館

### FAX 24-7966

※FAX送信後、  
着信確認のご連絡  
をお願いします。

休館日：  
毎週月曜日

【抽選申込締切日】平成30年3月15日(木)17:00まで

なお、後日はがきにて  
結果を通知いたします。

## 水曜日

### 14:00~15:00

内容 **のびのび腰痛教室**

～体幹を鍛えるエクササイズ～

場所 丸亀市民体育館 幼児トレーニング室

日時 4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13

募集定員 10名(多数の場合抽選) 参加料 3,000円/人

## 木曜日

### 14:00~15:00

内容 **ぽかぽか冷え症改善教室**

～裸足で矯正、基礎代謝を上げるエクササイズ～

場所 丸亀市民体育館 幼児トレーニング室

日時 4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14

募集定員 10名(多数の場合抽選) 参加料 3,000円/人

## 金曜日

### 14:00~15:00

内容 **らくらく膝痛教室**

～骨盤の歪みを正すエクササイズ～

場所 丸亀市民体育館 幼児トレーニング室

日時 4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15

募集定員 10名(多数の場合抽選) 参加料 3,000円/人

平成30年度 健康づくり教室「関節痛の予防講座」丸亀 参加申込書 兼 誓約書 平成30年 月 日

私は、本事業に申込みます。尚、事業実施中に発生した事故等については自己責任とし(主催者は、疾病や紛失・事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負わない)、主催者に対して一切迷惑をかけないことを誓約します。

ふりがな 氏名	男 女	年齢	歳	連絡先	自宅 携帯 ( ) -
住所	〒			丸 亀 教 室	水曜日・木曜日・金曜日

※参加者が開催最低人数(5名)に満たない場合は、教室を中止する場合があります。 ※ご記入いただいた個人情報は丸亀市体育協会の運営のみに利用いたします。

【お問合せ】公益財団法人 丸亀市体育協会 丸亀市民体育館 ☎24-6251

★平成30年度『健康づくり教室』のご案内★

# 関節痛の 飯山会場 予防講座 (全10回)

## 平成30年度 春期 受講生募集中!

【申込先】飯山総合運動公園体育館

**FAX 98-6939** ※FAX送信後、着信確認のご連絡をお願いします。

休館日：  
毎週月曜日

【抽選申込締切日】平成30年3月15日(木)17:00まで

なお、後日はがきにて結果を通知いたします。

### 水曜日

10:00~11:00

内容 **のびのび腰痛教室**

～体幹を鍛えるエクササイズ～

場所 飯山総合運動公園体育館 2階 会議室

日時 4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13

募集定員 10名(多数の場合抽選) 参加料 3,000円/人

### 木曜日

10:00~11:00

内容 **ぽかぽか冷え症改善教室**

～裸足で矯正、基礎代謝を上げるエクササイズ～

場所 飯山総合運動公園体育館 2階 会議室

日時 4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14

募集定員 10名(多数の場合抽選) 参加料 3,000円/人

### 金曜日

10:00~11:00

内容 **らくらく膝痛教室**

～骨盤の歪みを正すエクササイズ～

場所 飯山総合運動公園体育館 2階 会議室

日時 4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15

募集定員 15名(多数の場合抽選) 参加料 3,000円/人

平成30年度 健康づくり教室「関節痛の予防講座」飯山 参加申込書 兼 誓約書 平成30年 月 日

私は、本事業に申込みます。尚、事業実施中に発生した事故等については自己責任とし(主催者は、疾病や紛失・事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負わない)、主催者に対して一切迷惑をかけることを誓約します。

ふりがな 氏名	男女	年齢	歳	連絡先	自宅 携帯 ( ) -
住所	〒			飯山 教室	水曜日・木曜日・金曜日

※参加者が開催最低人数(5名)に満たない場合は、教室を中止する場合があります。 ※ご記入いただいた個人情報丸亀市体育協会の運営のみに利用いたします。

【お問合せ】公益財団法人 丸亀市体育協会 飯山総合運動公園体育館 ☎98-6800