

★ゆったり・ほっこり『健康づくり教室』★

丸亀 会場

関節痛の予防講座 全10回

令和5年度 **秋期** 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】令和5年9月7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

のびのび腰痛ほぐし教室

～体幹を鍛えるエクササイズ～

場所

丸亀市民体育館 サブアリーナ

日時

10/4・11・18・25 11/8・15・29 12/6・13・20

募集定員

20名(多数の場合抽選) **参加料** 3,000円/人

木曜日
14:00▶15:00

内容

こりこり肩ほぐし教室

～姿勢を整えるエクササイズ～

場所

丸亀市民体育館 サブアリーナ

日時

10/5・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21

募集定員

20名(多数の場合抽選) **参加料** 3,000円/人

金曜日
14:00▶15:00

内容

らくらく膝痛予防教室

～骨盤の歪みを正すエクササイズ～

場所

丸亀市民体育館 サブアリーナ

日時

10/6・13・20・27 11/10・17・24 12/1・15・22

募集定員

20名(多数の場合抽選) **参加料** 3,000円/人

令和5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 令和5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 |
| | | | | | 14:00 ～15:00 | 14:00 ～15:00 | 14:00 ～15:00 |

※ご記入いただいた個人情報は丸亀市スポーツ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 丸亀市スポーツ協会 丸亀市民体育館 ☎24-6251