

# こわれない 身体づくりのための ストレッチ

階段を踏み外した、つまづいたなどの危険な瞬間にいつ遭遇するかもわかりません。ストレッチを習慣にすることで危険に遭遇してもこわれない身体づくりを目指します。血流が改善し、疾病予防になったり疾患が治ったなどの事例もあります。やり方次第で効果が変わります！！  
お気軽にお申込みください。

- 開催日時 : 平成30年10月～  
毎週水曜日【月4回】  
午前10時00分～11時00分
- 講師 : 丹羽 和道
- 対象 : 一般男女
- 定員 : 15名（先着順）
- 受講料金 : 3,000円/月4回 ※体験1回 750円
- 持ち物 : 運動のできる服装・タオル・飲み物
- 受付 : 直接細江総合体育センター窓口、またはFAX、メールで  
下記の必要事項をご記入の上お申し込み下さい。

浜松市細江総合体育センター 浜松市北区細江町中川2736番地  
☎・FAX 053-522-1722 メール:hosoetaiku@birukan.com  
主催：浜松市細江総合体育センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

----- キリトリ -----

『ストレッチ』 受講申込書

平成 年 月 日

フリガナ

受講者氏名

男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先