

# 健康イス体操



イスに座ったままで、やさしく、無理なく、ゆったりと体を動かしていくので体力に自信がない方も安心です。  
仲間と一緒に心身をリフレッシュして自分らしい生活を手に入れましょう。



## ● どんないいことがあるの？ ●

- ・筋肉がつくので転倒しにくい体になります。
- ・毎日の生活で動くことが楽になります。
- ・階段の上り下りが楽になります。
- ・一人だと続かないけど、みんなとすることで楽しく継続できます。
- ・元気な方が増えることで地域も元気になります。

講師：鈴木 将裕先生

日時：6月10日（月曜日）10:00-11:00

※7月～9月は一旦休止させていただき、10月から再開予定です。

場所：細江総合体育センター ミーティング室

持ち物：動きやすい服装、飲み物

受講費：800円

申込方法：下記申込書にご記入の上、細江総合体育センターの窓口、または電話・FAX・メールでお申込み下さい。

お問合せ  
お申込み

## 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

〒431-1304  
浜松市北区細江町中川2736番地

TEL/FAX：053-522-1722  
✉：hosoetaiku@birukan.com

下記QRコードからも  
お申しいただけます



キリトリ

『健康イス体操』 受講申込書

年 月 日

住所 〒

フリガナ  
受講者氏名

男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先