

高齢者向け

たいとろう



教室

～いつまでも元気であるために～

1. 内 容 頭の体操、筋力トレーニング（椅子など道具使用・自重）、音楽に合わせて有酸素運動、ストレッチ
2. 実施期間 3月10日（金）、17日（金）、24日（金）
10:15～11:15 全3回
3. 場 所 ようか温水プール・健康支援施設 スタジオ
4. 募集期間 ～3月10日（金）
5. 人 数 定員10名（65歳以上限定、介護認定者でも大丈夫です）
※先着順とさせていただきます。ご希望の方はお早めに
6. 金 額 3,000円（初回支払い）
7. 担 当 ようか温水プール 吉田泰祐（連絡先:079-662-5744）

ご希望の方はこの用紙をようか温水プール受付までお持ち下さい

お名前		生年月日	年 月 日（ 歳）
電話番号		住 所	
介護認定	なし ・ 有（ ）※差し支えなければご記入下さい		
障がい者手帳	なし ・ 有（ ）※差し支えなければご記入下さい		

※ご記入いただいた個人情報は、事業運営のために使用させていただきます。それ以外の目的では使用しません。