

# いきいき元気づくり教室

頭の体操や、ボール・体操棒をつかって簡単な全身運動をおこないます。  
運動が苦手な方でも、気軽にご参加いただけます。  
体を動かして、ココロもカラダも元気に♪

1. 日 程      ① 10月20日（月）申込締切 10月10日必着  
              ② 11月17日（月）申込締切 11月7日必着  
              ③ 12月22日（月）申込締切 12月12日必着  
              ④ 1月26日（月）申込締切 1月16日必着  
              ⑤ 2月 9日（月）申込締切 1月30日必着  
              ⑥ 3月16日（月）申込締切 3月6日必着
2. 時 間      10時30分～11時30分
3. 会 場      スパランド裸・楽・良2階スタジオ
4. 対 象      65歳以上
5. 定 員      各15人 ※超えた場合は抽選
6. 参加料      無料 ※参加当日に限り、入浴（水着浴含む）無料
7. 申込方法   専用申込用紙に必要事項を記載のうえ、直接持参されるか、FAX、  
                  メールにてお申込みください。
8. 申込先      スパランド裸・楽・良（鹿児島市東俣町 1450 番地）  
                  担当 高嶋  
                  TEL 099-245-7070 FAX 099-245-7088  
                  Mail [kenkouevent@spa-rarara.com](mailto:kenkouevent@spa-rarara.com)

## いきいき元気づくり教室

申込日 令和 年 月 日

|                      |           |           |
|----------------------|-----------|-----------|
| ふりがな                 |           |           |
| 名 前                  | 男 ・ 女     |           |
| 住 所                  |           |           |
| 電話番号<br>メールアドレス      |           |           |
| 生年月日                 |           |           |
| 参加希望日<br>※○を記入してください | 10月20日（月） | 11月17日（月） |
|                      | 12月22日（月） | 1月26日（月）  |
|                      | 2月 9日（月）  | 3月16日（月）  |