

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26日（月）申込締切 10月16日必着
 ② 11月16日（月）申込締切 11月6日必着
 ③ 12月21日（月）申込締切 12月11日必着
 ④ 1月25日（月）申込締切 1月15日必着
 ⑤ 3月 8日（月）申込締切 2月26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名 ※最少催行人数8名、定員を超えた場合は抽選
6. 参加料 各500円 ※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

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 メールアドレス		
生年月日		
参加希望日 ※〇を記入してください	10月26日（月）	11月16日（月）
	12月21日（月）	1月25日（月）
	3月 8日（月）	