

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 9月11日(月) 申込締切9月1日必着
② 10月 2日(月) 申込締切9月22日必着
③ 10月23日(月) 申込締切10月13日必着
④ 11月 6日(月) 申込締切10月27日必着
⑤ 11月20日(月) 申込締切11月10日必着
⑥ 12月 4日(月) 申込締切11月24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・高田
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

名 前	男 ・ 女	
住 所		
電話番号		
生年月日		
参加希望日 ※○を記入してください	9月11日(月)	
	10月2日(月)	10月23日(月)
	11月6日(月)	11月20日(月)
	12月4日(月)	