

# 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♪

- 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
- 時間 10時30分～11時30分
- 会場 スパランド裸・楽・良2階スタジオ
- 対象 65歳以上
- 定員 各15人 ※超えた場合は抽選
- 参加料 無料 ※参加当日に限り、入浴(水着浴含む)無料
- 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。
- 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](mailto: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 ※〇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)	