

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 4月15日（月）申込締切4月5日必着
 ② 5月20日（月）申込締切5月10日必着
 ③ 6月17日（月）申込締切6月7日必着
 ④ 7月22日（月）申込締切7月12日必着
 ⑤ 8月19日（月）申込締切8月9日必着
 ⑥ 9月 9日（月）申込締切8月30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

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		
生年月日		
参加希望日 ※○を記入してください	4月15日（月）	5月20日（月）
	6月17日（月）	7月22日（月）
	8月19日（月）	9月 9日（月）