

平成24年

様



志楽健康体操教室

ふたば 大集

区民の皆様が心身ともに健康を維持していただけるために、日頃から体操・運動をされ、元気で楽しい「志楽健康体操教室」を開催いたします。

日 程	平成24年 1月24日 (火曜)
時 間	午前9時30分から、11時30分まで。
受 付	午前9時00分から受付を開始
場 所	志楽ダイヤモンド会館
指 導 者	有資格 インストラクター
参加定員	約 15 名
参加条件	志楽地区在住の皆さん
参加費用	実費 ¥300円 (1回、1人あたり) 小銭をご用意して下さい。
持参物品	スポーツドリンク・お茶・汗拭きタオル・トレーニングウェア
内 容	筋力・柔軟性・バランス能力等のトレーニング、有酸素運動 (スワロビクス・イス・ボールを使って)。
申込方法	①左近 敏伸 (泉源寺) 63-4802 宅へ、 ②伊藤 直人 (田中町) 63-6377 宅へ、 ③岡山 美幸 (田中中) 62-3104 宅へ、 ④新谷 喜久雄 (小倉) 62-5844 宅へ、 ⑤山村 光美 (小倉) 63-3185 宅へ、 ⑥福谷 寿子 (安岡) 62-3109 宅へ、 ⑦東 祐一郎 (鹿原) 64-0511 宅へ、 以上のいずれかへ、電話で申し込んで下さい。
申込締切	1月20日 (金曜) 必着
主 催	志楽ダイヤモンド協議会 運営委員会 育成部
会員登録	今後は、会員登録制度で優先的にご連絡いたします。

※ 友人・知り合いの方をお誘いして下さい。