

令和8年度

健康教室 参加者募集

ゆったりと身体をほぐし、全身運動で筋力アップに繋がります。
ご自身の身体に合わせた体操で元気な心と身体を作りましょう♪

日時	<u>毎週火曜日 9時45分～10時45分</u>
場所	野尻地区館 (送迎希望の方はご相談ください。)
持ち物	・水分 ・上履き ・ヨガマット ・タオル
講師	桶野留美先生 健康運動指導士
参加費	1回 500円(口座引落)
申し込み	<u>裏面をご覧ください。</u>



日程 (都合により変更中止となる場合があります。)

月	日(火曜日)				
4月	7	14	21	28	
5月	(5 休み)	12	19	26	
6月	2	9	16	23	30
7月	7	14	21	28	
8月	4	(11 休み)	18	25	
9月	1	8	15	(22 休み)	29
10月	6	13	20	27	
11月	(3 休み)	10	17	24	
12月	1	8	15	22	(29 休み)
1月	5	12	19	26	
2月	2	9	16	(23 休み)	
3月	2	9	16	23	30

<お問い合わせ先> 大桑村社会福祉協議会 電話 **55-3755

申込先：大桑村社会福祉協議会

F A X 5 5 - 4 1 2 3

または 教室日に持参可

令和8年度

健康教室

登録申込用紙

◆名 前 _____

◆生年月日 昭和 年 月 日 _____

◆住 所 大桑村 (地区名: _____)

◆連絡先 固定電話 _____
携帯電話 _____

◆緊急連絡先 氏名 _____ 続柄(_____)

固定電話 または 携帯電話 _____

◆参加手段

・ 自家用車 または 徒歩

・ バス乗車希望 乗車場所 _____

乗車時間は後日お知らせします。

◆体操する上で心配なこと等ありましたらお書きください。(持病など)

* 提供された個人情報は体操教室以外には使用しません。