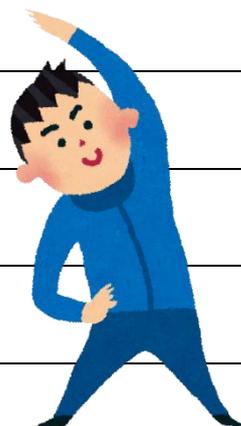


令和8年度

らくらく筋トレ教室 参加者募集

簡単なストレッチから始まり、気軽に取り組める筋トレを行います。
合言葉は「使って貯めよう！筋肉貯筋！」

日時	<u>毎週木曜日 9時45分～11時00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 ・タオル ・上履き
講師	柘植信一郎先生 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(木曜日)				
4月	2	9	16	23	30
5月	7	14	21	28	
6月	4	11	18	25	
7月	2	9	16	23	30
8月	6	(13休み)	20	27	
9月	3	10	17	24	
10月	1	8	15	22	29
11月	5	12	19	26	
12月	3	10	17	24	(31休み)
1月	7	14	21	28	
2月	4	(11休み)	(18休み)	25	
3月	4	11	18	25	

<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

FAX 55-4123

または 教室日に持参可

令和8年度

らくらく筋トレ教室

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。