

令和元年度

女性のための健康ストレッチ体操①のご案内

井手町商工会では健康増進と基礎体力作りを目指し、
親睦を深めるため**定期的に健康ストレッチ体操**を行います。
誰でも出来る簡単なストレッチ運動で1日の疲れを解消しましょう！



◆日時 令和元年 5月22日～7月17日

毎水曜日（全9回）

13:30～14:30

※5/22は初回の説明等の為13:30～15:00の1時間半を予定していますが、
以降は上記の1時間程度です。

※ストレッチ体操②は8月～9月の開講の予定です。

◆場所 井手町商工会館 2階会議室

◆講師 木村 文子（元高校保健体育教諭）

現在も各地でストレッチ体操を開講し活躍中

◆参加費 2,000円（*初回体験1回分無料）

◆持ち物 マット・タオル枕・ダンベル（500g×2個）・スポーツタオル・
動きやすい服装でお越しください。

飲料（水）は商工会でご用意します。

※新たにマット・ダンベルの購入をご希望の方は、**実費にて**受付いたします。
下記申込書にご記入ください。

★足腰に不安のある方はイスに座ってすることも可能です。

★イベント保険加入の為、初めての参加には事前申込が必要です。5月22日（水）分は
5月20日（月）までにお電話・FAXまたは来館にてお申し込みください。

★人数に余裕のある限り期間中随時受付します。

お申込み・お問い合わせ

井手町商工会(担当:木村) TEL:82-4073/FAX:82-5410

女性のための健康ストレッチ体操 申込書

住 所	井手町
氏 名	
電 話 番 号	
生 年 月 日	昭和 ・ 平成 年 月 日
購入希望商品	マット ・ ダンベル