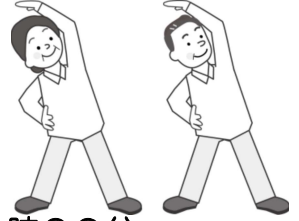


函館アリーナ健康体操教室 ～椅子&マット&リズムワークでバランスよく鍛えよう!～ 開催要項

- 1 趣 旨 広く市民を対象に、誰にでもできる健康・体力づくりとして、心身共に豊かで健康な生活を送るための体作りを、楽しみながら身につけ、日常生活やスポーツ活動に役立ててもらうことを目的に開催いたします。
- 2 主 催 公益財団法人函館市文化・スポーツ振興財団
- 3 後 援 函館市社会体育振興会
- 4 講 師 増子 俊逸 氏（株式会社ジェイモード代表）
- 5 日 時 2024年9月23日（月） 午前9時30分～12時00分
- 6 会 場 函館アリーナ サブアリーナ（函館市湯川町1丁目32-2）
- 7 日 程
- | | | | |
|-----|----|---------|--------|
| 受付 | 午前 | 9時30分～ | 9時50分 |
| 開会式 | 午前 | 9時50分～ | 10時00分 |
| 研修 | 午前 | 10時00分～ | 11時50分 |
| 閉会式 | 午前 | 11時50分～ | 12時00分 |
- 8 対 象 18歳以上の方
- 9 研修内容 自宅でも取り組める簡単なトレーニング、椅子やタオルを使った体操
- 10 申込方法 下記の参加申込書に必要事項を記入し、8月10日（土）から函館アリーナへ受講料1,000円を添えてお申し込みください。
（ただし定員になり次第締め切ります）
- 11 定 員 200名（先着順）
- 12 受講料 1,000円（受講料は返金できませんのでご了承ください）
- 13 その他 運動できる服装と上靴（靴底が黒色以外のもの）をご持参ください。
飲み物やタオル着替え等は各自ご用意ください。



駐車場は、2時間まで無料になります。また、駐車場は混雑する場合がございますのでご了承ください。
お問い合わせは、函館アリーナ（57-3141）まで

----- きりとり線 -----

函館アリーナ健康体操教室～椅子&マット&リズムワークでバランスよく鍛えよう!～ 参加申込書

NO _____

フリガナ			※○を付けてください。	
氏 名		男・女	1. 20歳以下	2. 20歳代
			3. 30歳代	4. 40歳代
			5. 50歳代	6. 60歳以上
住所または、所属団体名				
連絡先電話				

研修会に参加申し込みいただいた方の個人情報には当該研修会の運営および当財団の事業案内等に関してのみ使用します。（裏面もご覧ください。）

