

『シニアはつらつ
健康運動塾！』
体験会
開催します！

参加者みなさんで、ストレッチや軽度なバランス運動、脳トレ等をして、健康で元気な体をつくりましょう！楽しみながら健康に！

☆11月5日、19日 12月3日、17日(全て火曜日)開催します！
10:30(開始)～11:30(終了、解散)

☆開催場所:コープさっぽろ西岡店2階スタジオ
〒005-0004 北海道札幌市南区澄川6条4丁目2-5

☆持ち物

動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
タオルなど

☆対象

主に成人、シニアの方々

☆賛助会費

クラブ会員 無料 非会員 500円

※クラブ会員個人2,000円/半年～

☆申込みについて

申込み書に必要事項記入の上、真駒内スポーツ
コミュニティークラブ事務局へFAXかTELにてお申し
込み下さい。

申込締切:各開催日3日前まで



当クラブスタッフと一緒に沢山笑っ
て運動しましょう！冬に向けて下半
身を強化し、楽しく外室出来る体作
りを目指しましょう！今回は体験会
となっておりますのでお気軽にご参
加ください。

二川瑞穂

[問合せ先] 真駒内スポーツコミュニティークラブ事務局

〒005-0004 札幌市南区澄川4条6丁目7-35(幸内科クリニック内)

TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325 E-mail: makomanaisc_2012@me.com

HPURL: <http://makomanaisc.p2.bindsite.jp/>

真駒内スポーツコミュニティークラブ事業は、totoスポーツ振興くじ助成事業を受けて活動しております。

主催:真駒内スポーツコミュニティークラブ

NO	参加者氏名	年齢	代表者連絡先(未成年者の場合保護者連絡先)
1			氏名
2			TEL 印
3			e-mail