『シニアはつらつ健康運動塾！』体験会

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！

☆H26年1月14日、2月18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

☆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

☆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～

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

シニアはつらつ健康運動塾