



3年度「身も心も」生き生きストレッチ 2月コース

関節や骨、筋肉が衰えると要介護になる危険性大と言われています。
介護知らずの「生き生きと暮す」には日頃の健康づくりが大切。
中高齢者向けのストレッチ運動等で気力・体力の向上をめざそう

《開催日程》

毎週水曜日 13:30~15:00

2~3月コース --- 9回

2月2日(水)~3月30日(水)

会場 高橋クラブ - ツクバ
指導者 石川小重子先生

(高齢者運動実践指導者)

《バスカ・飲料水を持参下さい》

マツの着用をお願いします。

《募集要領》

参加費

総合会員 5,500円/9回

2月会員 6,850円/9回

(指導料 5,400円 + 保険代 100円 + 2月会員登録費 1,350円)

募集人員：20名(先着順)

申込・問：高橋クラブ - ツクバ 1/19~

指導者

高齢者運動
実践指導者



石川小重子先生



3年度 「身も心も」 生き生きストレッチ(2月コース)領収書

年 月 日

高橋クラブ - ツクバ

様

総合会員:5,500円 2月会員:6,850円

3年度「高橋生き生き」ストレッチ(2月コース) 申込書

受付日(/) 受付担当()

総合会員	2月会員	氏名	TEL	住所
------	------	----	-----	----

NO				
----	--	--	--	--