

健康維持体操講座

— 誰でも楽しく運動・ミニトランポリン健康体操 —

私たちの最も高い関心事は「健康」です。生涯に渡って健康で生きていくことは、今後の生活や幸福度に大きく影響を与えるものです。健康を維持する要素はいくつかありますが、重要な要素のひとつが「体力づくり」です。体力が低下すると、風邪をはじめ病気が治りにくくなったり、集中力の低下、腰痛リスク・生活習慣病リスクの増大など、健康維持が難しくなります。そこで、無理なく、誰でも楽しみながらできるミニトランポリンを使って運動する体験講座を企画しました。ふるってご参加ください。

1 日 時 令和7年8月25日(月) 13:30～(受付:13:15～)

2 会 場 小笠教育会館2階 大会議室

3 講 師

本田 高一 氏

4 参加料・定員

無料 定員20人(最少催行人数10人)

5 持ち物・服装

運動ができる服装・タオル・休憩用の飲み物

6 申込先

8月7日(木)までに、下記申込書(書式)により、FAX、電話、郵送、Eメールにて小笠支部まで申し込んでください。

FAX:0537-24-4071 電話:0537-24-6385

郵送:〒436-0017 掛川市杉谷734-4 教職員互助組合小笠支部

E-Mail : ogasa@sizu-kyogo.com



「健康維持体操(トランポ健康体操)講座」参加申込書

お 名 前	ご 住 所
	〒
	電話番号() —