

令和2年度 第4期(R3年1月~3月)

# 健康運動教室申込書

健康運動指導士が運動プログラムをもとに丁寧に指導。トレーニングマシンの操作を覚えて自主的な運動に繋げるための教室です。

**令和3年1月6日~3月26日**

○Aコース(水曜日) 13:30~15:00 週1回 全11回

○Bコース(木曜日) 10:00~11:30 週1回 全11回

○Cコース(金曜日) 10:00~11:30 週1回 全11回

(都合により、日程を変更する場合があります。)

- \* 場所: 塩尻市ふれあいセンター広丘 機能回復訓練室
- \* 対象: 市内在住60歳以上で、医師より運動制限の指示が出ておらず、会場までご自身で来られる方。
- \* 参加費: 無料
- \* 持ち物、服装: 上履きシューズ、汗拭きタオル、飲み物、運動のできる服装
- \* 募集定員: 各コース5名(新規の方優先)
- \* 申込方法: 下の申込用紙を持参いただくか、郵送・FAXでお申込みください。  
※電話や口頭での申し込みはお受けできません。
- \* 申込期間: 12月1日(火)~15日(火)  
※郵送の場合必着

◎お問い合わせ・お申し込み  
塩尻市ふれあいセンター広丘  
〒399-0705 塩尻市広丘堅石 2150-1  
電話0263-51-5070  
FAX0263-52-0670

◎申し込み締め切り後抽選を行い、  
郵送で抽選結果をご通知いたします。

----- 切り取り線 -----

令和2年度 第4期(R3年1月~3月)健康運動教室申し込み用紙

フリガナ 氏名	(男・女)	生年月日	年 月 日
住所	〒 -	電話番号	※○をつけてください。 新規・再受講
コース	※希望のコースすべてに○をつけてください。 Aコース(水曜日 PM) Bコース(木曜日 AM) Cコース(金曜日 AM)		

※申し込み締め切り 12月15日(火) 郵送の場合12月16日(水)必着

令和2年度 第4期(R3年1月~3月)

# 健康運動教室申込書

健康運動指導士が運動プログラムをもとに丁寧に指導。トレーニングマシンの操作を覚えて自主的な運動に繋げるための教室です。

**令和3年1月6日~3月26日**

○Aコース(水曜日) 13:30~15:00 週1回 全11回

○Bコース(木曜日) 10:00~11:30 週1回 全11回

○Cコース(金曜日) 10:00~11:30 週1回 全11回

(都合により、日程を変更する場合があります。)

- \* 場所: 塩尻市ふれあいセンター広丘 機能回復訓練室
- \* 対象: 市内在住60歳以上で、医師より運動制限の指示が出ておらず、会場までご自身で来られる方。
- \* 参加費: 無料
- \* 持ち物、服装: 上履きシューズ、汗拭きタオル、飲み物、運動のできる服装
- \* 募集定員: 各コース5名(新規の方優先)
- \* 申込方法: 下の申込用紙を持参いただくか、郵送・FAXでお申込みください。  
※電話や口頭での申し込みはお受けできません。
- \* 申込期間: 12月1日(火)~15日(火)  
※郵送の場合必着

◎お問い合わせ・お申し込み  
塩尻市ふれあいセンター広丘  
〒399-0705 塩尻市広丘堅石 2150-1  
電話0263-51-5070  
FAX0263-52-0670

◎申し込み締め切り後抽選を行い、郵送で抽選結果をご通知いたします。

----- 切り取り線 -----

## 令和2年度 第4期(R3年1月~3月)健康運動教室申し込み用紙

フリガナ 氏名	(男・女)	生年月日	年 月 日
		電話番号	
住所	〒 -	※○をつけてください。 新規・再受講	
コース	※希望のコースすべてに○をつけてください。 Aコース(水曜日 PM) Bコース(木曜日 AM) Cコース(金曜日 AM)		

※申し込み締め切り 12月15日(火) 郵送の場合12月16日(水)必着