

【平成 27 年度シニアスポーツ振興事業】

シニアのための

健康講座と簡単な体操

NHK テレビ・ラジオ体操でお馴染みの多胡肇先生によるユーモアいっぱいの、今のあなたに役立つお話に納得いただけます！質疑応答もあります。

- ☆日時 平成 27 年 10 月 16 日（金）、受付 9 時 15 分／開始 9 時 30 分～12 時
- ☆会場 東大和市清原市民センター・集会室 1～2 *駐車スペースはありません。
(東大和市清原 4-1 16 号棟 1 階 電話 042-564-2940)
- ☆講師 多胡 肇・NHK テレビ・ラジオ体操指導者
- ☆受講料 無料
- ☆対象者 60 歳以上の市民（男女）、先着 60 名様まで
- ☆申込み 10 月 1 日(木)午前 9 時から電話または fax でお願いします。
- ☆申込先 藤原 562-1373 (兼 fax)、伊藤 563-6687 (兼 fax)
- ☆持ち物 筆記用具、飲み物、運動のできる軽装で
- ☆主催 東京都・東京都体育協会・東大和市体育協会
- ☆主管 東大和市ラジオ体操会連盟

※加齢によって衰えゆく筋肉を、正しく運動することで鍛えられます。この講座から、一つでも健康な体づくりのヒントをつかんでいただければ幸いです。この秋“健康になりたい”と思っておられるあなたに——。どうぞ、ご期待ください。



皆さん！どうぞ、お越しください！

待ってま～す！



.....キリトリセン.....

申 込 書

No.

氏名（ふりがな） _____ 男・女 年齢 歳

住所： _____ 電話： _____