



ロコモ体操



ゴムバンドを使った体操で身体の柔軟性をアップ！
「ロコモ」を予防し、生き活きとした生活を目指しましょう！

ロコモとは…「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。
進行すると、日常生活に支障をきたし、やがて寝たきりにも繋がります。
高齢化社会が進むにつれ、ロコモの人も増加すると予想されています。

日 時 平成30年11月2日、9日、16日、30日（金）

4回講習 午後1時30分～2時30分

場 所 戸田市スポーツセンター 柔道場

対 象 50歳以上 男女 戸田市民、戸田市在勤者

受講料 2,000円（4回分、保険料含む）

定 員 30名

持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

申込み 10月19日（金）～31日（水）

裏面をお読みになり、FAX、メール、窓口にてお申し込

みください。 ※定員になり次第締切ります。

問合せ 戸田市スポーツセンター 電 話 048-443-3523

FAX 048-446-1369

メール sports@toda-spc.or.jp

F A X

048-446-1369

戸田市スポーツセンター 「ロコモ体操」申込書

フリガナ 氏 名	男 ・ 女 年齢 才
利用者カード	(スポーツセンター利用者カードをお持ちの人は、ご記入ください) No.
住 所	〒
電話番号	
ご本人以外の 緊急連絡先	
E-mail	
参加にあたり、事前に伝えたいことがありましたらご記入ください	

※ここに記載された個人情報は、(公財)戸田市文化スポーツ財団個人情報保護規程に基づき適正に管理いたします。

- ◆日 程 4回講習 平成30年11月2・9・16・30日(金)
 各回午後1時30分～2時30分
- ◆受講料 2,000円 初日11月2日(金)に教室受付でお支払いください。
- ◆対象 50歳以上男女(戸田市在住、在勤)
- ◆定 員 30人
- ◆事前申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください。
 - ①戸田市スポーツセンター窓口 この申込書をご持参ください
 - ② F A X この申込書にご記入のうえ、送信してください
 - ③ E-mail 必要事項を入力の上、送信してください
 ✉sports@toda-spc.or.jp
- ◆申込締切日 10月27日(土)

※先着順 定員になり次第締切ります。

※この事業では、主催者が記録として写真や動画の撮影を行います。これらは後日、広報活動に使用します。
また、メディア等の取材があった際には、画像掲載、映像放映される場合がありますので、予めご了承ください。

◆お申込み/お問合せ 戸田市スポーツセンター TEL 048-443-3523