

戸田市スポーツ
センター 主催
アウトリーチ事業

健康講座

IN さくらパル

2019.2/28(木)
13:30~14:30

①歩き方講習会

～正しい立ち方・歩き方を
マスターしよう～

講師 コンディショニングコントロール
山本 丈信 先生

2019.3/1(金)
13:30~14:50

②ツボ押し健康法と かんたんストレッチ

～ツボ押しを学ぼう～

講師 指圧リンパマッサージ
治療院C.O.R.O
青木 真由美 先生

2019.3/7(木)
13:30~15:00

③スポーツ吹矢

～吹き矢で肺活量アップ～

講師 埼玉県スポーツ吹矢協会
戸田支部長
向井 由記子 先生

場所

戸田市新曽南多世代交流館（さくらパル）

対象

戸田市内在住・在勤の60歳以上の男女

（要介護・要支援に認定されてない人で、自分で通う事ができ、心疾患・血圧
などによる運動制限がない人）

定員

各回20名

参加費

各回500円（当日徴収）

申込後キャンセルされる場合、キャンセル料を
頂く場合がございます。

持ち物

屋内シューズ・タオル・飲み物・動きやすい服装

申込み 方法

①スポーツセンター窓口 ②電話 048-443-3523 ③FAX 048-446-1369

2/4(月)～2/25(月) 9:00～19:00 申込順

☆ただし、2/13(水)の休場日を除く

✂ きりとり ✂

健康講座申込用紙

申込講座に○ ①歩き方講座 ②ツボ押し講座 ③スポーツ吹矢講座

フリガナ
氏 名

男・女

生年月日 昭和 年 月 日 ()歳

住 所 〒 戸田市

電話番号

緊急連絡先