

はじめよう。レッツ！ながら運動

～いつでも・どこでも・誰でもできる～

運動はしたいけれど、長続きしない…そんなあなたに朗報！
ちょっとした工夫で、日常生活がそのまま運動になる極意をお伝えします。



テレビを見ながら



入浴しながら



掃除をしながら

11月17日(日) 午後1時30分
～3時30分
吉田産業会館 2階大ホール

講師紹介



健康運動指導士
井川 真弓 氏

ミズノスポーツサービス(株)所属

東京女子体育大学卒業

<資格> 介護予防運動指導員

<指導実績> 東京都、神奈川県、群馬
県その他全国各自治体での健康教室お
よび企業での健康づくり教室指導。

申込方法

参加費
無料

電話・FAX(裏面申込書)
市ホームページかんたん申請の
いずれか

申込締切

定員
250人

11月14日(木)

※テキストの準備がありますので
申込みをお願いします

申し込み・問い合わせ

燕市保健センター

電話 0256-93-5461

FAX 0256-93-5463

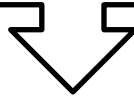


会場で
あなたの
“ながら運動”
大募集!



▲かんたん申請

「健康づくりマイストーリー講座」FAX 申込書
FAX 燕市保健センター 0256-93-5463



1	氏名	性別 女・男	年齢 才
	住所		電話番号
2	氏名	性別 女・男	年齢 才
	住所		電話番号
3	氏名	性別 女・男	年齢 才
	住所		電話番号
4	氏名	性別 女・男	年齢 才
	住所		電話番号
5	氏名	性別 女・男	年齢 才
	住所		電話番号

※FAX でのお申込の方は、上記申込書を記入し送付してください。