受講生　募集

主催　公益財団法人 富士市振興公社
富士市交流プラザ
☎0545−65−5523

痛みやケガを予防する 軽い筋トレ教室

いつでもどこでも簡単に取り組めて、カラダを快適に整えてくれるストレッチ体操。ストレッチでカラダに柔軟性を与え、そのうえで前腕や肩甲骨、腰回りや股関節、首周辺の筋肉を軽い筋トレで鍛えます。ケガをしにくいカラダづくり、肩こりや腰痛など痛みを知らないカラダを手に入れましょう！！

〔日　　時〕　令和７年４月９日～６月２５日　　毎週水曜日（１０回）

〔時　　間〕　１０：００～１１：３０　　〈除：４／３０・５／７〉

〔場　　所〕　富士市交流プラザ　多目的ホール

〔定　　員〕　３５　名

〔対　　象〕　一　般

〔受講料金〕　４，３００円

〔講　　師〕　川柳　先生（新しい先生です）

応募方法

申 込 期 間	**令和7年3月3日（月）から3月16日（日）** 来館受付時間は　8:30～20:30　迄です。
申 込 方 法 （FAXで申込み）	FAX・はがきまたは直接来館してお申込み下さい。 教室名、氏名、ふりがな、生年月日、年齢、住所、自宅電話番号及び携帯電話番号を記入の上FAX（0545-65-5538）して下さい。FAX送信後、申込み受理の有無を電話にて確認して下さい。 （トラブル防止のため、必ず電話にて確認願います。確認電話が無いFAX申込につきましては無効とさせていただく場合もあります。）
（はがきで申込み）	**3月16日（日）**　必着とします。（記入内容はFAX申込と同じです） 郵送先　416-0915　富士市富士町20-1
（来館で申込み）	受付にある申込用紙に記入してお申込み下さい。
諸　注　意	受講希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。 抽選日は　**3月18日（火）**　午前10:00より富士市交流プラザ事務所で抽選いたします。 受講料のお支払いは当選ハガキ到着後、来館してお支払い下さい。 教室受講の権利は、他の人に譲ることはできません。また、お子様同伴での受講は出来ません。 **必ず受講できる教室のみ申込みしてください。どれか一つに当選するために複数申込みをするなど、当選後にキャンセルする見込みの講座への申込みはお控えください。**

※交流プラザ駐車場には数に限りがあります。公共交通機関または車の乗り合わせによるご来館にご協力お願いいたします。