

こつこつ貯筋 健康プラス

年齢とともに現れる運動機能の衰えを、ロコモトレーニングとさまざまな運動や体操・ストレッチで予防して、健康寿命をプラスしていきましょう。



- 〔日 時〕 令和6年4月8日～6月24日 毎週月曜日（10回）
13:30 ～ 15:00 <除：4/29、5/6>
- 〔場 所〕 富士市交流プラザ 練習室1
- 〔定 員〕 20 名
- 〔対 象〕 一般（60歳以上の男女）
- 〔受講料金〕 4,300円
- 〔講 師〕 森田 由美子



応募方法

- 申込期間 **令和6年3月1日(金)から3月14日(木)**
来館受付時間は 8:30～20:30 迄です。
- 申込方法 (FAXの申込み) 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きます。)
- (はがきの申込み) はがきの場合は **3月14日(木)** 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
- (来館の申込み) 直接来館での申込みは、受付にあります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16日(土)** 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。
当選者は、特別な理由がない限りキャンセルできません。

※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。

富士市振興公社が主催するイベントや教室の開催・募集情報を  twitter  Facebook で、お知らせしています。
会社HP (URL: <http://www.fuji-kousya.jp/>) から、ご利用いただけます。