

# 貯筋健康教室

貯筋とは…

筋肉を鍛えて貯める＝筋肉を貯金すること！  
今のうちから老後に備えて貯筋しよう！！

対象：一般  
定員：20名

日時

毎月第1・第3水曜日 14:00～15:00

※5月は第2・第4水曜

会場

山北総合体育館 2階多目的ルーム

参加費

(1回ごと)

会員:300円 非会員:400円

内容

貯筋運動、骨盤まわりの改善運動など

持ち物

タオル、飲み物、内履き など

指導者

大滝 仁志(健康運動指導士)

申込方法

各開催日2日前まで！

申込用紙に必要事項を記入のうえ山北総合体育館に持参  
電話、メール、ファックスで受付




※新型コロナウイルス感染症拡大防止について※

- ①同ウイルス感染拡大状況によっては、教室を中止又は延期とする場合があります。
- ②山北総合体育館に入館する際はマスクの着用が必須ですので忘れないようお願いします。
- ③教室参加前に体温の計測と手指消毒にご協力ください。



問い合わせ

 悠遊さんぽく  
NPO法人さんぽくスポーツ協会

村上市府屋177-1

(山北総合体育館内)

TEL 77-2828 FAX 77-3996

MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

※FAXで申し込みの方は確認のためお電話ください

令和3年度貯筋健康教室 申込用紙

| フリガナ         |     | 区分           |
|--------------|-----|--------------|
| 氏名           |     | ( )会員 ( )非会員 |
| 住所           | 〒 - |              |
| 日中連絡のとれる電話番号 |     |              |

※個人情報は当協会の事業案内等に使用させていただきます

