

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！！

姿勢改善や柔軟性アップも目指すよ！！！！

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

会員:300円 非会員:400円

指導者

ひとし
大滝 仁志(健康運動指導士)

持ち物

内履き、飲み物、タオル など

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

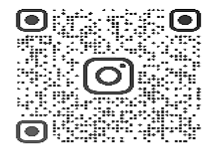
(山北総合体育館内)

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

Instagramの
フォローお願いします♪



SANPOKU.SPORTS

令和4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		

※個人情報とは当協会の事業案内等に使用させていただきます

開催日程

月	1回目	2回目	月	1回目	2回目
4月	6日	20日	10月	5日	19日
5月	11日	25日	11月	2日	16日
6月	1日	15日	12月	7日	21日
7月	6日	20日	1月	11日	25日
8月	3日	17日	2月	1日	15日
9月	7日	21日	3月	1日	15日