

Let's 脳トレ

脳はいくつになっても成長するんですよ！
手指をしっかりと動かすと脳の血流が10%アップする
と言われています。楽しみながら頭を活性化♪♪

対象：一般
定員：15人

日 時 毎月 第1水曜日

10:00～11:00

間違っても、笑って
ごまかしましょう！

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 500円

指 導 鈴木 琴美 (健康運動指導士)

持ち物 内履き、飲み物、タオル

申込み 申込用紙に必要事項を記入し
山北総合体育館窓口へ持参
または電話・メール・FAX
QRコードで申し込み



問い合わせ

悠遊さんぽく

NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

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で申込みの方は確認のためお電話ください

インスタグラム
フォローお願いします♪

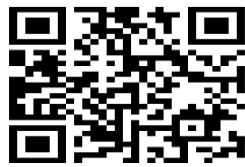


SANPOKU.SPORTS

キリトリ

Let's 脳トレ 申込用紙

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


↑ 申込フォーム
QRコード

※個人情報は当クラブの事業案内等以外には使用しません。

↑〇を付けてください