

# 「かんたんストレッチで リフレッシュ運動教室」

第1回 令和2年 1月8日(水)19:00~20:30

会場 福原ふれあいセンターホール (上勝町大字福原字平間45-2)

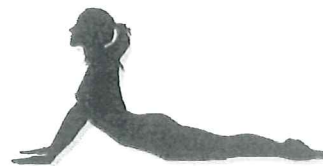
第2回 令和2年 1月20日(月)15:30~17:00

会場 高銚公民館 2F 大ホール (上勝町大字正木字中津66)

第3回 令和2年 1月20日(月)19:00~20:30

会場 高銚公民館 2F 大ホール (上勝町大字正木字中津66)

- ◆講師：前野 るり氏 (ヨガインストラクター)
- ◆内容：ご家庭でも継続できる簡単ストレッチを行い、からだをほぐし、心と体をリフレッシュします。
- ◆参加料：無料
- ◆定員：各回 20名
- ◆参加対象：18歳以上男女どなたでも (上勝町在住・在勤の方優先)
- ◆持参物：運動のできる服装・タオル・飲み物  
ヨガマット (貸出あります)



総合型地域スポーツクラブとは・・・

地域住民が主体となって「いつでも」「誰でも」「世代をこえて」「いろいろなスポーツを」楽しむことができる環境づくりを目指し、地域住民の皆さんのアイディアによって、自主的、主体的に運営される公益的な活動組織です。

主催 一般財団法人徳島県スポーツ振興財団 後援 上勝町教育委員会 協力 NPO 法人 K-Friends

切り取り

**運動教室申込書** → NPO法人 K-Friends 窓口又はFAX (0885-42-3671)

※ご参加する日時に○を入れてください。(全日程参加可)

※各開催日の2日前までにお申し込みください。

ふりがな		1月 8日 (水) 19:00~20:30	
氏 名		1月20日 (月) 15:30~17:00	
		1月20日 (月) 19:00~20:30	
性別 男・女	連絡可能な電話番号	上勝町 ( 在住・在勤 ) 勝浦町 ( 在住・在勤 ) その他市町村 ( )	

※ご記入いただいた個人情報は、本事業以外の目的では使用しません。