

ロコモトレ体験会

日常生活のちょっとした動作がラクになる

ロコモ予防トレーニング

いっしょに始めましょう♪

ロコモ
いろいろ

参加費
無料

◆ 講師 ◆
健康運動指導士
城本大樹氏
(株)東京ドームスポーツ

スクエア
ステップ
実践

お誘いあって
ご参加ください
(^▽^)



日時・場所

| | | |
|-----------|---------------------------|--------------|
| 12月14日(木) | 菊池市福祉会館2階 (隈府888) | 13:30~15:30 |
| 12月19日(火) | 旭志 太陽の家 (旭志伊萩269) | ※13:00~15:00 |
| 1月18日(木) | 七城公民館 講堂 (七城町甲佐町72-1) | 13:30~15:30 |
| 1月25日(木) | 泗水公民館 大研修室 (泗水町豊水3565) | 13:30~15:30 |

※12月19日(火)は、開催時間が他と異なりますのでご注意ください。

- ・体験会のプログラムは、全4回とも同じ内容となります。
- ・応募についての詳細は、裏面をご覧ください。

| | |
|-----------------|---|
| 参加費 | 無料 |
| 場所 | 市内4地区（表面に記載） お住まいの地域以外にも参加できます |
| 対象 | どなたでも参加できます |
| 定員 | 各開催日 30名程度 |
| 準備するもの | ※当日は動きやすい服装でお越しください <ul style="list-style-type: none"> ・室内用シューズ ・汗ふきタオル ・お茶など（水分補給） |
| 申込締め切り | 各開催日3日前まで |
| お問い合わせ お申し込み | <ul style="list-style-type: none"> ・電話 「ロコトレ体験会」に申し込むことを社協窓口 お伝えください。 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・FAX 下にある申込票に記入し、お送りください。（内容確認のため、連絡する場合があります） |



菊池市社会福祉協議会

電話 : 25-5000

FAX : 25-5432



ロコトレ体験会 参加申込票

参加したい日程に○をつけてください（複数参加も可能）

- ・12月14日（木）菊池地区
- ・12月19日（火）旭志地区
- ・1月18日（木）七城地区
- ・1月25日（木）泗水地区

住所

連絡先

（ふりがな）

年齢

お名前

提供していただいた情報は、当体験会開催について以外には使用いたしません。