

秋の
健康応援
講座

福吉コミュニティセンター主催

心と身体のストレッチ

ストレッチや簡単な運動と笑いヨガで心と身体をほぐしながら
動きやすい身体をつくります。

スポーツの秋にむけて心と身体をスタンバイしましょう！

♪日にち： **1回目** 9月30日 火曜日

2回目 10月9日 木曜日

♪時 間： **10:00～11:30**

※ 参加は1回のみ、両日参加どちらでも可

♪会 場： 福吉コミュニティセンター 研修室

♪講 師： 高松 麻子 さん

(スポーツインストラクター・認定ラフターヨガティーチャー)

♪対 象： 老若男女どなたでもご参加いただけます

♪定 員： 20名程度(先着順) ♪参加費： 無料

♪その他： 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル持参の上、
運動のできる服装・靴でおいでください。

♪申 込： 9/23(火)マデに下記申込書提出あるいは電話・ファックス

★申込み・問合せ先：福吉コミュニティセンター Tel&Fax 326-5501 ※月曜日以外の9:00～17:00
きりとり

「心と身体のストレッチ」参加申込書

参加希望の 日程	①両日とも ②9/30(火)のみ ③10/9(木)のみ ※いずれか参加希望の日程に○をつけてください		
参加者氏名	ふりがな 連絡先電話番号		
住 所	糸島市	行 政 区	

■締切：9月23日(火)

【提出先】福吉コミュニティセンター 福よし絆館 Tel&Fax092-326-5501