

みんなで有酸素運動に挑戦

ストレッチ体操教室

9月25日（金）・10月23日（金）

時間 19:30~20:30

疲労回復・ストレス発散

残暑に負けない体づくり

講師：Fitness Ja-んぐる
三澤絵里さん

場 所：社地区公民館

参 加 費：100円（当日集金）

募集人数：15名

持ち物：水分補給のドリンク

ヨガマットまたはバスタオル

運動のできる服装・運動靴

汗拭きタオル

申込み用紙に必要事項を
ご記入の上、お申込み
ください。

9月18日（金）締切りです。

申込み・問合せ先

TEL：87-3473

FAX：87-3478

Email：cc-yashiro@it.city.tottori.tottori.jp



社地区
公民館
HP

切り取り線

【ストレッチ体操教室 参加申込書】

※参加希望日に○をしてください。

集落名	氏 名	連絡先	9月25日	10月23日	備 考

※この申込書に記載された個人情報は、本事業事務処理以外には使用しません、
事業活動の写真を館内の写真掲示・公民館便り・HP等に使用させていただく場合があります。
ご了承ください。