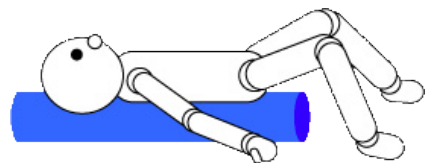


健康・スポーツ県民講座【一般講座：運動教室】

# カラダすっきり！ バランス改善トレーニング

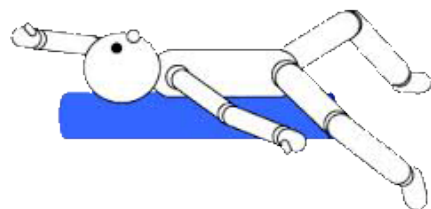


平成29年9月12日(火)  
10:30 ~ 11:30 (受付は10時から)



正しくない動作で運動を続けていると、姿勢や体のバランスが悪くなってケガを起こしやすくなります。

いつまでもケガなく運動を楽しむために、姿勢や体のバランスを改善するトレーニングのあれこれを教えます。



場所：新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター フィットネスホール

講師：センター職員（トレーナー）

料金：540円

対象：18歳以上の方

定員20名



公益財団法人新潟県体育協会

新潟県健康づくり・

スポーツ医科学センター

☎ 025-287-8806

HP : <http://www.ken-supo.jp>

休館日：月曜日(祝祭日を除く)、年末年始

## お申込み

次の(1)～(3)のいずれかの方法でお申し込みください。

### (1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>) からの申込み

ホームページ左欄にある「メールでのお問い合わせ」から次のように入力してください。

- ◆種別には「お申込み」にチェック。
- ◆お名前(漢字、カナ)、性別、年齢、緊急連絡用の電話番号、メールアドレスを入力。
- ◆お申込み・お問い合わせ項目には「健康・スポーツ県民講座」にチェック。
- ◆内容には「バランス改善トレーニング」を入力。

### (2) 参加申込み欄を用いた申込み

下の参加申込み欄をご記入の上、センターへ直接提出してください。

### (3) 電話での申込み

上の(1)又は(2)の方法ができない場合は、電話(025-287-8806 県民講座係)でお申し込みください(受付時間は開館日の営業時間内)。

## ご注意

- ◆体調がすぐれない方や医師から運動制限されている方などはご遠慮願います。
- ◆料金は毎回受付にてお支払いください。なお、着替えなどでロッカー室を使用したい場合は、フィットネスホール利用料金(250円)を別途お支払いください。
- ◆持ち物は、①運動着、②内履き用運動靴、③タオル、④飲み物をご用意ください。



【運動教室：バランス改善トレーニング 参加申込み欄】 受付日：平成 年 月 日

ふりがな			
氏名			
性別	男・女	年齢	歳
緊急連絡先	携帯など必ず連絡が取れる電話番号		