

# バランスDE体幹アップ

健康づくり支援課  
健康・体力づくり事業

## 5本のバランススティックがあなたの体幹を刺激します！

会 場： 南高麗地区行政センター 集会室  
日 程： 1月13日、20日、27日【土曜日全3回】13:30~15:00  
定 員： 20名(申込み順)  
対 象： 40歳~70歳代までの方

▼申込み期間 12月5日(火)~1月10日(水)

▼申込み方法 いずれかの方法で南高麗地区行政センター(公民館)へ

①電子申請 スマホで左の電子申請コードを読み取る

②電 話 042-972-2805 ③FAX 042-974-2736

注) FAX の場合・・・氏名・フリガナ・住所・連絡先・生年月日・年齢を明記



電子申請コード

- 参加費： 150円(保険代等。初日に集金)
- 持ち物： ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、靴下着用
- 講 師： 健康づくり支援課専門指導員(健康運動指導士)
- バランススティックは健康づくり支援課で用意します
- 問い合わせ： 南高麗地区行政センター