

# 受講生募集

## 運動を行い生涯現役！

筋力増強効果、ダイエット効果、体力増強効果、認知症予防効果が期待できる科学的根拠に基づくウォーキング方法について学習しましょう。

日 時 2月4日（水曜日）  
午前10時00分～11時00分

場 所 浜松市ふれあい交流センター可美 1階 大広間  
浜松市中央区増楽町1645-1  
電 話（053）440-0571  
FAX（053）440-0572

講 師 メディカルフィットネス&スパ Nice Beat 浜松

定 員 15人

対 象 者 60歳以上の市民

受 講 料 無料

持 ち 物 マスク、水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル

そ の 他 運動しやすい服装でご参加ください（Gパンは不可）



申込方法 1月6日（火）～1月23日（金）電話又はFAX、事務所窓口でお申込みください。応募者多数の場合抽選となりますので、結果は後日お知らせします。

※利用証のない方は、住所・年齢が証明できるもの（免許証、保険証等）をご持参いただき申請の手続きをお願いします。

切り取り

### 運動を行い生涯現役！ 申し込み用紙

ふりがな 氏 名		年 代		利用証 ※No.	
住 所	区	☎			