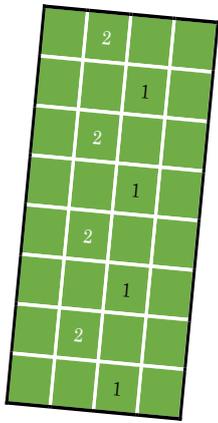


転倒予防のための スクエアステップ教室

25cm四方の升目が並んでいるマットを使用した、ステップエクササイズです。ステップを繰り返し行うことによって、下肢筋力の強化と、躓いた時のリカバリー動作が可能になり、転倒予防に繋がります。



会 場	高知市東部総合運動場くろしおアリーナ(大会運営室)
対 象	運動可能な50歳以上の方
期 間	平成29年6月9日(金)～8月4日(金) 毎週金曜日 計8回 ※7月14日休み
時 間	10:30～11:45
定 員	12名(申込多数の場合は抽選)
参加料	1人4,000円(スポーツ安全保険料を含む)
講 師	(公財)高知市スポーツ振興事業団 指導員
持ち物	運動の出来る服装・室内シューズ・タオル・飲み物等

～申込方法(いずれかの方法で応募して下さい)～

- ① 用紙に必要事項を記入し、高知市総合体育館又はくろしおアリーナ受付へ提出
※翌日14時に、1階掲示板とホームページに当選申込番号を掲載します。
- ② 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し下記住所へ送付
※申込締切後、返信はがきにて結果をお知らせします。

☆ 申込締切日:5月24日(水)必着

申込番号	<input type="text"/>
------	----------------------

※確認の際に必要となるので、控えておいてください。



(公財)高知市スポーツ振興事業団
〒781-8125 高知市五台山1736-1
「転倒予防のためのスクエアステップ教室」
TEL 088-878-1150

----- 切り取らずにお持ちください ----- 切り取らずにお持ちください -----

申込番号	<input type="text"/>
------	----------------------

太枠内に記入してください。

「転倒予防のためのスクエアステップ教室」応募用紙

(フリガナ) 氏 名		年 齢	才
住 所			事務局記入欄 受付日(/)
電話番号			名前()