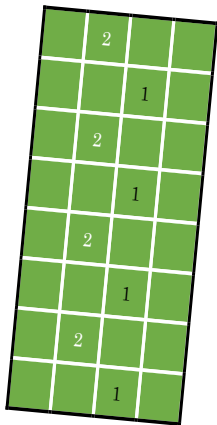


# 転倒予防のための

## スクエアステップ教室(2期)

25cm四方の升目が並んでいるマットを使用したステップ運動です。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。激しい運動ではなく、頭と体を使った全身運動です！



会場	高知市総合体育館(プレイルーム)
対象	運動可能な50歳以上の方
期間	平成29年12月1日(金)～平成30年1月26日(金) 毎週金曜日 計8回 ※12月29日は休み
時間	10:00～11:15
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:11月20日(月)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  
〒780-8031 高知市大原町158  
「転倒予防のためのスクエアステップ教室(2期)」  
TEL 088-833-4061

..... 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(2期)」応募用紙

(フリガナ) 氏名	<input type="text"/>	年齢	<input type="text"/>	才
住所	<input type="text"/>			事務局記入欄 受付日( / )
電話番号	<input type="text"/>			名前( )