

健康アップ! エクササイズ

セルフケアでいきいきと!

ゆるめて、伸ばして、リセット!
首、肩こり、腰痛、むくみなどに有効です。
ストレッチや、リンパマッサージを取り入れて、
誰でも 1 人で簡単に行える、ボディケアを伝授します。

- 講 師 : 矢内 和子 先生
(セルフケアインストラクター)
- 日 時 : 5 月 1 7 日、5 月 3 1 日、6 月 7 日、
6 月 2 1 日、7 月 5 日 (各金曜日、全 5 回)
午後 2 時 ~ 3 時
- 場 所 : 北山田小学校コミュニティハウス
研修室
- 定 員 : 1 5 人
- 参加費 : 1, 5 0 0 円 (全 5 回分)
- 持ち物 : タオル、水分補給の飲み物、
動きやすい服装で
- 申込み : 4 月 1 7 日 (水) から
電話又は受付で (先着順)



問合せ・申込先 : 北山田小学校コミュニティハウス
224-0021 都筑区北山田 5-1 4-1 TEL: 591-8444

個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります

(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。

* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください。