

# 椅子に座って行う健康体操

～心とからだをリラックス～



日時

令和6年3月19日(火)  
13:00~14:30

場所

日本海信用金庫  
(本店2階:会員ホール)

講師

／ 田中 陽子 氏



NPO法人1億人元気運動協会ディレクター  
健康運動指導士

チェアエクササイズ®基礎講習アシスタント。健康・体力づくり、介護予防事業等では参加者に寄り添った丁寧でわかりやすい教室を展開している。兵庫県東播エリアを中心に講師として活動を行っている。

参加費

無料

定員

20名

ご参加  
される方へ

水分(お茶やお水)を持参のうえ  
動きやすい服装・靴でお越し下さい。

お申込み方法: 下記にご記入の上、窓口・渉外にお渡しいただくか切らずにこのままFAXにてお送り下さい。

締切日: 令和6年3月12日(火)

お問い合わせ先: 日本海信用金庫 担当: 栗栖

TEL: 0855-22-1861

主催: 日本海信用金庫

共催: 日本フルハップ

参加申込書 FAX: 0855-23-8494

参加者名		年齢	歳	性別	男・女
住所					
電話番号	-	-	お取引店舗		

※本申込書にご記入いただいた個人情報は、本人確認・受講者名簿の作成など本事業の運用の目的以外には使用いたしません。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後の感染状況等によっては、開催を中止させていただく場合がございます。