



北谷町教育の日関連講座

健康講座・つかれた身体をのばしてリラックス

全3回
男女年齢問わず
成人以上の町民在勤者
ならどなたでも
参加OK!!

お仕事帰りに ポーズストレッチ(全3回)

令和6年①2/27(火)②3/5(火)③3/8(金)

午後7時～9時【受付6時45分】

講師：高良 順子 氏

(健康運動指導士・貯筋運動指導者・健康福祉運動指導者)



■対象：町内在住・在勤者／一般成人

■定員：20名・定員を超えたら抽選

■場所：ちたんニライセンター 地下 講座室

■持ち物：タオル、運動用の服装、室内シューズ、飲み物、ヨガマット(バスタオル可)

■受講費：無料

1	2/27(火)	ストレッチの方法と実技
2	3/5(火)	道具を使ってストレッチ
3	3/8(金)	ストレッチまとめ

申込方法・受付期間 1月29日(月)～2月12日(月)

- FAXで申込／申込書に必要事項明記し
FAX送信後、電話で要送信確認
- 窓口(土日祝も可)
- QRコード(要メールアドレス)



抽選発表 2月16日(金)

までに応募者全員へ
結果を電話いたします。

【問合せ】平日9～5時
TEL 098-936-3492
FAX(24時間) 098-936-5287

※都合により日程変更または中止になる場合もあります。

※講座中に撮影した画像等を北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)やメディアで使用いたします。

キリトリ

健康運動講座・つかれた身体をリラックス「お仕事帰りにポーズストレッチ」(3回)

講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)、メディアに使用することに同意し申し込みします。

氏名・大人	フリガナ	年齢	性別	申込み日
		歳	男 女	/ ()
住所 在勤者は 会社の明記	会社名・住所			行政区
電話番号	連絡がとりやすい電話 番号をご記入ください。			