

# からだすっきり体操

/ 玉川 由莉

おなか・お尻周りの引き締め効果のある簡単な筋力トレーニングをします。

9月8日[金]

10:00~11:00

会場 / 寺井地区公民館

定員 / 15名

持ち物 / ヨガマット

申込締切 / 9月4日 (月)

# キックボクササイズ

/ 上村 俊明

さまざまな格闘技の動きを音楽に合わせて行い、楽しくカロリー消費&ストレス解消!

9月15日[金]

19:30~20:20

会場 / 辰口福祉会館

定員 / 20名

持ち物 / 内履き

申込締切 / 9月11日 (月)



## からだバランス塾 おためし講座



### 参加費

各 500円(保険料含・当日支払)

### 申込方法

●提出・郵送・FAX

〒923-1245 能美市辰口町又10  
(公財)能美市ふるさと振興公社  
健康づくり推進室

FAX 0761-52-8012

●メール

public-co@city.nomi.ishikawa.jp



メールアドレスQRコード

【お問合せ】公益財団法人 能美市ふるさと振興公社 健康づくり推進室 (0761)52-8032

## 申し込み方法

### ●持参、郵送、FAX

申込書に必要事項をご記入の上、下記にお申込みください

〒923-1245 能美市辰口町又10

(公財) 能美市ふるさと振興公社 健康づくり推進室

FAX 0761-52-8012

### ●メール

✉public-co@city.nomi.ishikawa.jp

申込書の内容を入力の上(様式適宜) お申込みください



メールアドレス  
QRコード

[注] 受付完了メールをお送りしますが、受信制限をされている場合は  
返信メールが届かない場合がございます

### ●「からだバランス塾」講座受講者様に限り、電話での申込可(TEL 0761-52-8032)

## 注意事項 (必ずお読みください)

- 参加者は自己責任で健康管理をしてください。また、万一の事故や傷害については、主催者が加入する保険の範囲内で補償いたします。
- イベント時の写真、記事などのSNSなどへの投稿権は主催者に属します。  
(写真は能美市からだバランス塾のFacebookページに掲載しますのでご覧ください)
- 自然災害や施設都合等で、イベントが中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 申込人数が10名に達しない場合は、開催いたしません。

『からだバランス塾おためし講座』参加申込書

FAX 0761-52-8012

フリガナ	参加希望日に○ (複数可)
氏名	9/8 (金) ・ 9/15 (金)
住所 〒	電話番号