

# コミセンだより

高椋体育協会からのお知らせ

冬のための 寒さに負けない体づくり

## 健康☆リズム体操教室

振付を覚えて「脳トレ」  
手足を動かして「筋トレ」  
リズムに合わせて楽しく  
体操すれば、心も体も  
ポカポカ温まりますよ



参加者募集!

講師:野田 美由紀先生

年齢・性別は問いません  
誰でも参加できます



◆日時 2月23日(日) 9:45~11:00

◆会場 今福体育館

◆対象者 高椋地区にお住いの方

◆定員 先着40名 ◆参加費 無料

◆申込み 2月12日(水)までに、高椋コミュニティセンター(Tel68-0843)に  
下記申込書を持参ください。ただし、定員になり次第、期日前でも締切ら  
せていただきますのでご了承ください。

◆その他 マスク着用、内ズック、動きやすい服装でお越しください。

◆問合せ 高椋体育協会 事務局長 苗川 (Tel 090-2036-9663)

参加された皆様には参加賞とお茶・お弁当をご用意します。保険にも加入します。



### 健康☆リズム体操教室 参加申込書

※この申込書を高椋コミュニティセンターに持ってきてください  
(足りない場合はコピーしてご利用ください)

氏名(フリガナ)	年齢	住所	電話番号

緊急時や開催中止の連絡のため、①住所は番地まで記入、②確実に連絡の取れる電話番号をご記入くださいますようお願いいたします。  
定員になり次第、期日前でも申し込みを締め切らせていただきますのでご了承ください