

# 健康体操しませんか？

イスに座ってできるストレッチや  
小道具を使ったカンタンな体操です。  
みんなで楽しみながら  
身体を動かしてみませんか？

◆申込受付◆

4 / 17 (水)  
~ 6 / 6 (木)

◆対象&定員◆

一般 50名  
事前申込み、先着順

◆費用◆

300円

保険料+資料代ほか含む  
当日受付にて集金

とき / 令和元年 6月6日(木) 10時~11時半

ところ / 鳴門市立図書館  
多目的会議室



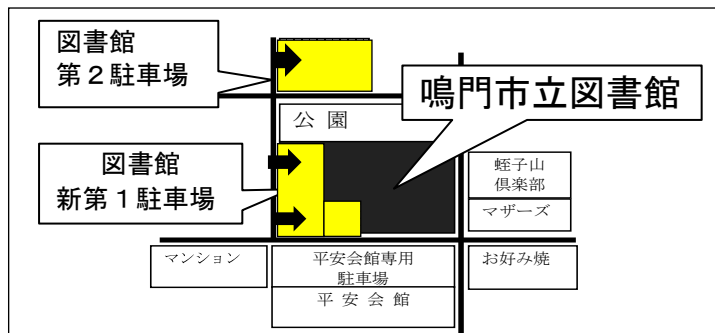
住所 / 鳴門市撫養町大桑島字蛭子山 49 番地

講師 / 橋本 博美さん  
(介護予防専門士・健康管理士)

持ち物 / 飲み物、汗ふき用タオル

\*スタンプカードをお持ちの方はご持参ください。

服装 / 動きやすい服装。できるだけお持ちの方は5本指ソックスでお越しください。



5 / 8 (水)にリニューアル OPEN の  
鳴門市立図書館では  
**第1駐車場が館庭内に移転!**  
さらに1Fロビーに  
**エレベーター誕生!**  
会場への移動がスムーズになりました。



車でお越しの方は、館庭内西側の**新第1駐車場**  
もしくは、図書館北側の**第2駐車場**をご利用ください。

旧第1駐車場に駐車しないでください。(平安会館さん専用です)



## ■申込先&問合せ先 / 認定NPO法人「ふくろうの森」事務所

☆事務所所在地 / 〒772-0011 鳴門市撫養町大桑島字蛭子山 49 番地 鳴門市立図書館 2F 多目的会議室横  
☆先着順に受付します。受付にもれた場合は事務所より連絡させていただきます。  
☆ご記入いただいた個人情報は、行事の際の連絡を目的とし、それ以外には使用いたしません。

① 電話 & FAX

(088) 685-0389

\*「講座名」「氏名」「ご連絡先」をお願いします。

② Eメール

[naruto.fukurou@gmail.com](mailto:naruto.fukurou@gmail.com)

\*「講座名」「氏名」「ご連絡先」をお願いします。

主催 / 認定特定非営利活動法人「ふくろうの森」(コーディネーター / 加川千代美, 平野由美子), 後援 / 鳴門市教育委員会

.....きりとりせん.....



## 6 / 6 (木) 「健康体操しませんか？」参加申込書

①氏名 ( ) ②ご連絡先 ( )

自宅 ・ ケイタイ ・ FAX