

# シルバーフェスタ

最近体重が増えてきた  
長い距離を歩くのが疲れる  
生活にメリハリが無い  
ひざや腰が痛い  
お孫さんと遊んでも疲れない身体にしたい!!!

## そんな方へ!!

いつまでもいきいきとした日々を過ごすために、家庭でもできる効果的な運動をご紹介します。

日程 10月5日(水)  
内容 10:00~10:30 健康講座  
10:40~11:10 家庭でできる運動  
11:20~11:50 かんたんリズム体操  
ご興味のある時間にいらして下さい♪



場所 ウイング・ハット春日部 サブアリーナ

費用 無料

持ち物 軽い運動ができる動きやすい服装 室内用の運動靴・タオル・飲み物

ご希望の方は申込用紙にご記入の上

ウイング・ハット受付に手渡し、又 FAX にてお申し込み下さい。

お問い合わせはウイング・ハット春日部 野本まで 048-733-7575

FAX 048-733-7576

※ 切り取り

## 「シルバーフェスタ」 ～かんたんリズム体操・シアのための健康講座～ 申込書

実施期間：2011年10月5日(水) 10:00 ~ 12:00

必要事項をご記入の上、ウイング・ハット春日部受付・FAXにてお申込みください。

名	前	
住	所	〒 -
電	話	番 号 ( )
緊	急	連 絡 先 ( )
参	加	に
あ	た	っ
て	ご	意
見	な	ど