わ　か　み　え

若見え体操

姿勢を改善すれば
若く見える!!

講師：西山千恵子先生
コンディショニングトレーナー(体調と筋肉を整える。姿勢改善をする)

定員：**20** 名　**事前予約(電話申込可)が必要です。**

動きやすい服装でバスタオル２枚(１枚は床に敷きます)
フェイスタオル１枚・水分・申込書をお持ち下さい。

６０歳以上なら、会員でなくても受講できます。



日時：令和２年７月 13 日(月曜日)13 時 30 分～15 時

場所：(公社)西条市シルバー人材センター　会議室



地域の皆様の健康づくりに取り組みます
〒799-1101　西条市小松町新屋敷甲 496　西条市小松総合支所庁舎 3 階
公益社団法人西条市シルバー人材センター(担当：企画総務課　高橋)　☎0898-76-3670

申　込　書

お名前		男 ・ 女	年齢(　　)才
ご住所		電話番号	

問１：シルバーに興味がある・現在会員である・興味があるので会員になりたい・興味はない
問２：今後受けてみたい講習会
就業につながる体験型講習　・　健康に関する講習　・　娯楽的な集い
その他(　　)

本件に関する個人情報については、本講座に関わる目的以外に使用しません。