

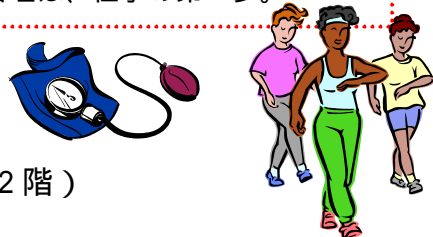
働くあなたの健康教室 ビーフリーで健康チェック&肩こり腰痛体操

肩こり腰痛でお悩みはないですか。最近体を動かしていますか。寒いこの時期ですが、肩こり腰痛にきく体操を覚えてリフレッシュしませんか。

運動したいけど自信がない、そんな方でも心配はいりません。初心者にも適したメニューを専門指導員がやさしくリードします。最近まったく体を動かしていない方、そんな方も遠慮なく参加してください。血圧や体脂肪をチェックして、お風呂もどうぞ。健康管理は、仕事の第一歩。

月日 平成18年2月24日(金)

午後6時30分～8時



場所 総合フィットネスクラブビーフリー(天童駅前パルテ2階)

現地集合 2階フロント前

駐車場は、パルテ駐車場をご利用いただければ無料になります。駐車券をフロントまでご提示ください。

参加費 会員に限り無料 会員以外の方は1,050円(税込み)になります。

内容 健康チェック(血圧・体重・体脂肪率)肩こり腰痛改善のためのストレッチ体操
終了後は、お風呂、サウナをご利用いただけます。

定員 20名

対象 天童商工会議所会員事業所の事業主および従業員

18歳以上・性別は問いません。

1事業所3名までお願いします。

服装・お持ちいただくもの。

動きやすい服装でおいでください。タオルは無料でお貸しします。

体操後にアスレチックジムをご利用の場合は、内ズックをお持ちください。

申し込み 2月13日(月)まで下記ファックスにてお申し込みください。

主催：天童商工会議所 お問い合わせ 運営課 023-654-3511

平成18年職場の健康教室参加申込書

天童商工会議所運営課 宛 FAX023-654-7481

事業所名				会員区分 天童商工会議所会員 一般
1.参加者	男女	(年代)	10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代～	
2.参加者	男女	(年代)	10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代～	
3.参加者	男女	(年代)	10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代～	
住所	〒 ファックス			
担当者名				

ご記入いただいたお名前は参加予定状況の把握と当日配布する資料に使用いたします。