

ミニトランポリン 健康体操



バランス感覚の向上!
転倒予防!
体幹が鍛えられる!
姿勢がよくなる!



会場 沖縄県男女共同参画センター
「ているる」1階 フィットネスルーム

対象 関心のある方（定員20名に達し次第締切）
※当財団の賛助会員は優先して受講可能

申込 裏面用紙にてFAXまたはメール、電話

参加費 500円（傷害保険込み）賛助会員300円

持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物
（はだしで行うのでシューズは不用）

尾尻 孝子(おじり たかこ)

（うちな〜ミニトランポ、HAT-Robics JAPAN認定インストラクター）

鹿児島県出身、琉球大学物理学科卒業

大学入学時に陸上競技部に入部、卒業後も健康維持のためランニングを継続し、現在は、那覇マラソンなど各種大会に参加してる。

スポーツリーダー(日本体育協会認定)

食べ方アドバイザー(NPOみんなの食育認定)

QRから申込



●健康教室のお申し込み方法

参加ご希望の方は、下記の表に必要事項をご記入いただきFAXで送信してください。電話・メール・ホームページからもお申し込みができます。お申し込み後、3日以内に受講に関する連絡がない場合はFAX・メールが届いていないことがありますので、お問い合わせください。

【受講にあたってご確認ください】

体調やひざに不安のあるかたは医療機関等にご相談のうえ、お申込をお願いします。

TEL : 098-868-3717 FAX : 098-863-8662
 ホームページ <http://www.okinawajosei.org/>
 E-mail : kouza@okinawajosei.org

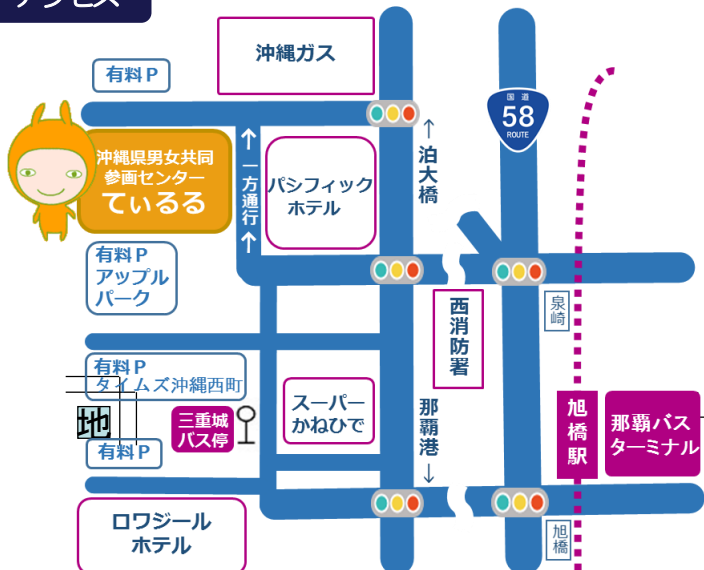
ている窓口でも
お申し込みいただけます

*メールの場合は下記表の内容を明記し、件名に「3月3日健康教室」とご入力ください。

「健康教室」申込書	
お名前 (ふりがな)	()
連絡先	電話 (— —) 自宅・携帯
	メールアドレス (@ +)
	今後開催の講座情報のメール配信希望 (有り ・ なし)
賛助会員情報	会員 ・ 非会員 ★ 賛助会員の方は優先的に受講可能です。

※個人情報、講座運営のためのみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

アクセス



住所：那覇市西3丁目11番1号

- バス：市内線1、2、3、5、15番
市外線45番
- 降車停留所：三重城バス停
- 中部からの乗り継ぎ(例)
○泊高橋バス停(3番)
○パレットくもじ前バス停(3番以外)
- お車でのお越しの場合
地下駐車場(80台収容可)が
満車の場合は近隣の有料駐車場を
ご利用ください。