

# ひざ痛・腰痛 撃退!!

新登場『元気ボード』を使ったオリジナル体操教室開催

参加者募集 **無料**  
先着 20 名

お気軽にお申し込みください。

会場 つな一で 3 階大会議室

土佐市高岡町乙 3451-1

オンライン配信  
もあります。

内容

- ①ひざ痛・腰痛に関する講演 20 分
- ②オリジナル健康グッズを使った  
ひざ痛・腰痛改善体操教室 40 分
- ③自宅でできる体操もご紹介



>>



日程

- ①令和 3 年 3 月 20 日 (土曜日)  
受付 15 時 30 分～ 体操教室 16 時～ 17 時
- ②令和 3 年 3 月 21 日 (日曜日)  
受付 9 時 30 分～ 体操教室 10 時～ 11 時

各日ともに  
先着 20 名  
です!

講師

元気クラブ会長 小松弘幸

※参加される方は、室内シューズ、飲み物をご持参ください。  
コロナウイルス感染症対策のため手指の消毒をお願いします。  
受付時、体操実施時などはマスクの着用をお願いします。



新登場

元気ボード

『元気ボード』を使ったオリジナル  
体操教室を開催します。先着 20 名  
で定員になり次第締め切ります。

裏面の申込書にて FAX で  
お申し込みください。



オンライン配信

お問い合わせ・申し込み先

**元気クラブ**  
筋トレ・メツカ

781-1143 高知県土佐市波介 4384-3

TEL:088-852-7146

mail : genkiclub2014@gmail.com



# お申込書

(FAXにてお申し込みください。FAX088-855-7400)

記載していただいた個人情報は、『元気ボード』を使ったオリジナル体操教室お申込書以外には使用しません。第三者に個人情報を提供することもございません。取得した個人情報は管理責任者を定め、紛失や漏洩などが発生しないよう積極的な安全対策を実施いたします。

住 所	〒		
氏 名			
年 齢			
電話番号			
身体の不調部位等			
参加日	ご希望の参加日に ○を付けてください。	20日 16時～17時	21日 10時～11時
その他			

## 誓約書

今回の体操教室に参加するにあたって、健康上の問題はなく、また、参加中に発生したケガや事故などに関しては、参加者本人及び保護者の責任において全てを処理し、貴クラブに一切の迷惑を掛けないことを誓約します。

令和3年 月 日

氏名

---

