

会員の皆様へ

2025年8月吉日

沼津地区労働者福祉協議会
会長 池ノ谷 浩之
沼津地区ろうきんグリーン友の会
代表 秋山 佳予子

～しなやかな体づくりをしてみませんか～

「ストレッチと軽い筋トレ」教室のご案内



拝啓 時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

日頃は、グリーン友の会の活動に対し、ご理解とご協力を賜り心よりお礼申し上げます。

さて、沼津地区ろうきんグリーン友の会では昨年度好評でした「ストレッチと軽い筋トレ」教室を今年度も開催することとなりましたので、奮ってご参加ください。

敬具

記

1. 開催日時
第1回 2025年10月 3日(金) 13:30～15:00
第2回 2025年10月 9日(木) 13:30～15:00
第3回 2025年10月17日(金) 13:30～15:00
第4回 2025年11月10日(月) 13:30～15:00
2. 場 所
サンウェルぬまづ(駐車場あり) 2F健康増進ルーム
沼津市日の出町1-15 <TEL>055-922-2020
3. 定 員
各回13名程度(ご都合に合わせて、1回でも参加可能です)
4. 参加費
無料
5. 講 師
芹澤 礼子 さん
東京女子体育短期大学卒/中学校保健体育教諭/ウェルネスマネージャー 上級
介護予防運動スペシャリスト/マスター中高老年期運動指導士
沼津市各地で、筋力パワーアップ・ストレッチ等の講師を行っています。
6. 持ち物
①運動のできる服と靴、タオル、飲み物等
②板張りの床に腰を下ろすため、必要な方はシートまたはバスタオル等
7. その他
ボランティア活動としてフェイスタオル(新品)を2本お持ち寄り下さい。
8. 申込み
2025年9月19日(金) 締切
申込書を〈ろうきん沼津支店〉に持参またはFAXをお願いします。
お電話での申込も承りますが、ご参加当日に申込書をご持参ください。
TEL 055-926-1111 FAX 055-923-5299

<<ストレッチと軽い筋トレ参加申込書>>

お 名 前: _____ 電話番号: _____

参加可能日に○印	10月 3日(金)	10月 9日(木)	10月17日(金)	11月10日(月)

* 都合の良い日に、1日でも参加できます。