

募集!

先着50名

一般社団法人南陽市体育協会スポーツ医科学部主催講演会

いつでもどこでもできる!! 楽しく続けるカンタン運動法!!

運動って
どうすればいいの?
なかなか続かなくて...



そのお悩み
私がしっかりお答えします!

講師 鹿俣体育研究所
鹿俣由美氏



健康運動士/トレーニング指導者/笑いヨガリーダー

コロナ禍のストレスを解消しませんか?

おうち時間の運動法など、楽しいプログラムです♪普段運動されていない方もお気軽にご参加ください!

10月28日(木) 18:30 ~ 20:00

会場 南陽市民体育館
メインアリーナ

服装 動きやすい服装・内履き ※運動に支障がない場合を除きマスク着用にご協力ください。

募集期間 9月13日(月)9:00~10月15日(水)まで ※定員になり次第募集終了となります。

参加料 無料 ※参加者には、お飲み物をご準備させていただきます。

応募方法 南陽市民体育館窓口またはお電話 ☎49-2600 でお申込みください。
※受付にて、氏名・年齢・住所・電話番号をお伝えください。

注意事項 申込者は、下記健康チェックシートにご記入のうえ、当日受付にご提出ください。
体調が優れない方や新型コロナウイルス感染が疑われる方は参加をご遠慮いただきます。
今後の新型コロナウイルス感染症拡大状況に応じて中止する場合がございます。

✂----- キリトリ -----✂

健康チェックシート 当日受付にご提出ください。

氏名

生年月日

住所 〒 -

電話番号

	確認事項	確認 <input checked="" type="checkbox"/>
1	過去2週間以内に発熱や感冒の症状がなく、同居家族にも同様の症状がない。	<input type="checkbox"/>
2	新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言や、まん延防止等重点措置が発令されている地域および海外に過去2週間以内に訪問、帰省していない。	<input type="checkbox"/>
3	本日の体温が平熱（または、37.4℃以下）である。	<input type="checkbox"/>