



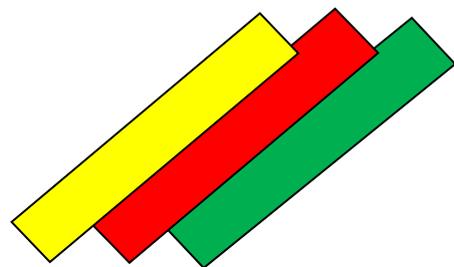
セラバンドサポーター養成講座 開催のお知らせ

コロナ禍で家に閉じこもりがちになり、体を動かす機会も少なく、体力の衰えを感じていませんか？

セラバンド体操を習得していただき、体力増進に努めましょう。

初心者大歓迎！

セラバンドって何??



軽量でかさばらず、筋力アップ、ひきしめ、リハビリなど幅広く活用されている便利なトレーニング用ゴムバンドです。

日 時	第1回	10月7日(金)	14:00~16:00
	第2回	11月4日(金)	14:00~16:00
	第3回	12月2日(金)	14:00~16:00

場 所：蓬萊学習センター

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、セラバンド

締切り：9月24日(土)

受講料：500円(資料代)

申し込み先：地域保健部526-1515 又は各運営委員さんへ

☆講義日程

	日程	内容
第1講	10月 7日 (金) 14:00 ~16:00	1. オリエンテーション 2. 講義 3. ウォーミングアップ 4. セラバンドトレーニング 5. 次回講座案内
第2講	11月 4日 (金) 14:00 ~16:00	1. 講義 2. ストレッチ ウォーミングアップ 3. セラバンドトレーニング 4. 次回講座の案内
第2講と第3講の間に体操ひろばの見学(参加)していただきます		
第3講	12月 2日 (金) 14:00 ~16:00	1. ストレッチング 2. セラバンドトレーニング 3. 今後に向けての交流 4. 終了

サポーター証
作成のため、写真撮影
をします。

セラバンドをお持ちでない方には
販売も行なっております。
○セラバンド：800円
○テキスト：200円

----- 切り取り -----

「セラバンドサポーター養成講座」受講申込書 2022 蓬莱教室

氏名： _____ 電話： _____

住所： 〒 _____

※参加申込書の情報は生協活動以外の目的で使用しません。