

腰痛&肩こり解消も！

お腹ひっこめ！エクササイズ

腰痛、肩こり、スカートやズボンがきつくなってきている・・・そんなお悩みはありませんか？健康運動指導士の方にエクササイズを教わって、腰痛肩こりに悩まない身体をつくり、ぽっこりお腹にさよならしましょう。ストレッチで心も身体もリフレッシュします。ぜひお誘いあわせの上ご参加ください。



- 日にち 2020年10月12日(月)
- 時間 10時30分～11時45分
(受付 10:00～)
- 場所 高知県立県民文化ホール 第5多目的室
〒780-0870 高知市本町4丁目3-30
※駐車場がありませんので、公共交通機関やコインパークのご利用をお願い致します。
- 対象 組合員とご家族
- 参加費 無料
※託児あり(お子さま1人につき200円)
- 持ち物 バスタオル(床に敷きます・ヨガマット可)
タオル(汗をふく用)
上靴(または運動できる室内シューズ)
飲み物(お水やお茶など)
- 募集人数 18名

応募者多数の場合は抽選で10月9日(金)までにご連絡させていただきます。

●申込方法 電話、メールまたはFAX(裏面)で下記の必要事項をご記入の上お申し込みください。

①氏名(年齢・性別) ②住所 ③加入生協名 ④連絡が取れる電話番号

※託児をご希望の方はお子様の名前と月齢もご記入ください。

●申込〆切 10月7日(水)

新型コロナウイルス感染症予防について

- 当日受付にて、検温と手指のアルコール消毒を実施します。ご希望の方には、簡易なマウスシールドをお渡しします。
- 参加者の間隔を2m開けて実施します。また、定期的に室内を換気します。
- 新型コロナウイルス感染症の流行状況により、中止する場合があります。予めご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ



高知県生活協同組合連合会

〒781-0013 高知市薊野中町16-8 こうち生協気付

TEL: 088(846)3663 / FAX: 088(846)3664

Email: kochi.kenren@gmail.com



高知県生協連メールアドレス

【会員生協】高知医療生協・高知県学校生協・高知県公立大生協・高知県高齢者福祉生協・高知大学生協・高知県庁消費生協・こくみん共済coop・こうち生協・コープ自然派しこく・ミロク生協

「お腹ひっこめエクササイズ」参加申込書

申込〆切 10月7日(水)

お申し込み・お問い合わせ

高知県生活協同組合連合会

TEL : 088(846)3663 / FAX : 088(846)3664

E-mail : kochi.kenren@gmail.com

①氏名	(ふりがな)	才	男・女
②住所	〒 -		
③本人又はご家族の 加入生協名 (〇で囲んでください)	こうち・自然派・医療・学校・福祉・県庁・高知大・県立大・工科大 こくみん共済 coop・ミロク		
④連絡先(携帯電話等)	- -		
⑤託児を希望される方は ご記入ください	託児希望する人数	お子様の名前と月齢	お子様の名前と月齢
	人		

①氏名	(ふりがな)	才	男・女
②住所	〒 -		
③本人又はご家族の 加入生協名 (〇で囲んでください)	こうち・自然派・医療・学校・福祉・県庁・高知大・県立大・工科大 こくみん共済 coop・ミロク		
④連絡先(携帯電話等)	- -		
⑤託児を希望される方は ご記入ください	託児希望する人数	お子様の名前と月齢	お子様の名前と月齢
	人		