

大人対象

# 教室体験会

動きやすい服装で  
お越しください

参加費無料

場所：福野南部交流センター 2階和室

福野南部交流センターで定期的に行っている教室を体験してみませんか？  
体験会だけの参加も大歓迎です！！ご家族やお友達とぜひご参加ください♪  
お申込みは3月10日(火)までにQRコード、または下記申込書を南部交流  
センターポストに投函されるかFAX(0763-22-6355)で送付ください。



申込QR

## ① 3B体操サークル 先着12名

3つの道具を使い音楽に合わせて、誰でも無理なく、楽しみながらできる  
体操です。「運動なんてもう・・・」と諦めている方こそ、ぜひご体験ください

3月15日(日) 13:30~14:30

講師：公益社団法人 日本3B体操協会 富山県支部 公認指導者 宗田孝子



## ② 骨盤体操教室 先着12名

骨盤の歪みを元に戻すことで、腰痛・肩こり・冷え性などの改善が期待  
されます。あらゆる不調を整え健康で元気に過ごせる体を作りましょう！

3月20日(金・祝) 13:30~14:30

持ち物：フェイスタオル

講師：Jafa ADI 今井貴子



## ③ 健康体操 先着15名

毎週木曜日の午後に行っている「健康体操&サロン」で、月2回  
行っている体操を体験出来ます。ほっとあっとなんと体操と軽スポーツ、  
脳トレゲームなど

3月20日(金・祝) 14:45~15:30

講師：ふくのスポーツクラブ 井上太貴



✕キリトリ✕

教室体験会参加申込書 (3/10㍻)

氏名	参加教室を選んでください ※全て参加も可能です	電話番号又は メールアドレス	お住まいの地区を ○で囲んでください
	① ・ ② ・ ③		広安・田屋・石田・八塚・ 寺家・院林・その他( )
	① ・ ② ・ ③		広安・田屋・石田・八塚・ 寺家・院林・その他( )