

元気アップ運動教室 申込書

ふりがな			性別	男 ・ 女	年齢	
氏名			生年月日			
住所	〒					
所属団体等						
自宅電話			本人 携帯電話			
緊急連絡先	住所	〒				
	氏名			電話番号		

参加希望日に してください（複数日応募可）

回	①	②③	④⑤⑥	⑦⑧	⑨⑩⑪	⑫
月日	10月16日	10月23日	11月6日	11月27日	12月11日	1月15日
		10月30日	11月13日	12月4日	12月18日	
			11月20日		1月8日	
主な 教室 内容	リエンテーション	チェアピクス *1	脳トレ運動教室	シニアヘキサロン *2	自体重を利用した 運動教室	ロコモ 測定

*1：椅子に座った状況でリズムに合わせた手足の運動

*2：ミスノオリジナル運動機器（エアロケットなど）を活用した運動

自由記載欄

・モニター事業に関する質問や要望、インストラクターへの相談など

【提出期限】 各運動教室実施日の前日（金曜日）14時まで

【提出先】

倉吉スポーツセンター（担当：森下、亀崎）

〒682-0822 倉吉市葵町591-1

TEL:0858-22-5674 FAX:0858-22-5684

[E-mail:smorishi@mizuno.co.jp](mailto:smorishi@mizuno.co.jp)