

# 健康寿命を延ばそう!



10/30(月)13:30~15:00

イスに座ったままで無理なく出来る体操や、転倒予防体操を体験します。最後はお茶タイムでほっこりと。動いて、しゃべって、健康寿命を延ばしましょう。



講師：橋本 智子さん  
ヒイラギ健康教室 代表

### ヒイラギ花言葉

- ・信用深さ・先見の明
- ・あたなを守る

宝塚市在住。FITNESS LABO ホーリーオーブ主宰。健康運動指導士、日本総合ヨガ普及協会指導士。介護予防教室など高齢者の健康体操、ヨガの講師、ニュースポーツの講師として活動。NHK「きょうの健康」の講師として出演。

- ▶ 会場  
川西市 市民活動センター  
男女共同参画センター  
(パレットかわにし内)
- ▶ 定員  
15人(先着順)
- ▶ 参加費  
無料
- ▶ その他  
動きやすい服装で  
お越しください
- ▶ 保育  
無料、先着8人、  
10/23(月)正午締切、  
1歳半~就学前まで

## ●主催・問合せ・申込み

川西市 市民活動センター・男女共同参画センター (川西市小花1-8-1)

申込は窓口・TEL・FAX・メールにて受付  
【TEL】072-759-1826/1856

※チラシ裏面に申込書があります

【FAX】072-759-1891

【E-mail】info@gesca-kawanishi.jp

メールでの  
お申し込みはコチラ



申込日： 年 月 日

**「健康寿命を延ばそう」申込み (FAX:072-759-1891)**

お名前	ふりがな		年齢	歳代
TEL			FAX	
E-mail				
住所	〒			

**保育のお申込み (1歳半～就学前のお子さんが対象、無料、先着8人まで) ※ 10/23(月)正午締切**

お子さんのお名前	ふりがな	性別	年齢	歳	か月
お子さんのお名前	ふりがな	性別	年齢	歳	か月
注意事項	<p><b>★ 利用に際してのお願い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講座開始の10分前から受付を始めます。時間にゆとりを持ってお越しください。</li> <li>・当日のお子さんの体調や状況により、お預かりできない場合があります。ご了承ください。</li> <li>・おもちゃ、お菓子、ジュースなどの持ち込みはご遠慮ください。</li> <li>・欠席される場合は、キャンセル待ちの方へのチャンスにつながりますので、すぐにご連絡ください。</li> </ul> <p><b>★ 当日の持ち物 (すべて記名して、1つにまとめてご持参ください)</b></p> <p>着替え、パンツ・オムツセット、水筒(お水またはお茶)、タオル、ビニール袋(汚れたものを入れる用)</p>				

※お預かりする個人情報、本事業運営上の目的以外で使用することはありません。

**●主催・問合せ・申込み**

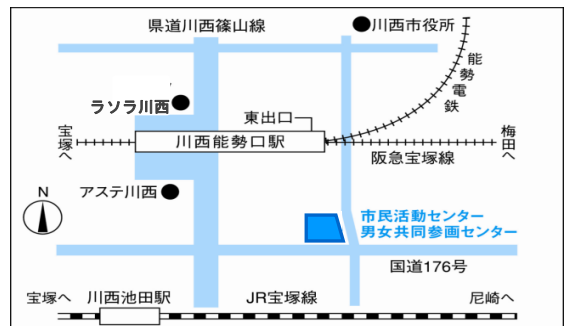
**川西市市民活動センター  
男女共同参画センター**

【住所】 川西市小花 1-8-1  
 【TEL】 072-759-1826/1856  
 【FAX】 072-759-1891  
 【E-mail】 info@gesca-kawanishi.jp  
 【平日】 9時～20時  
 【土日祝】 9時～17時  
 【休館日】 毎月第4日曜日 および 年末年始(12/29～1/3)

講座申込みメールはコチラから↓  
(メール作成画面にリンクしています)



一部、古い機種種の携帯カメラでは読み取りできない場合があります



・阪急電鉄・能勢電鉄「川西能勢口」東改札口から南へ100m  
 ・JR「川西池田」から東へ500m

●川西市市民活動センター・男女共同参画センターの講座・交流会などの情報はこちらから



ホームページはこちら↑



facebookはこちら↑