



健康っていいねエ～

R3年6月・7月・8月 開催

# ロコモ体操 健康デザイン教室のご案内

たのしく！

らくらく！

の～びのび！

これからの健康づくりを考えているあなたへ！

いつまでも若々しく居られる為に！

みんなで 楽しく・元気に運動しよう！ そして自分に合った運動を見つけよう！

一緒に「健康づくり」をしませんか？

“気になる 50歳を過ぎると7割以上の人に可能性が”



家の中でつまずく、滑る



階段は手すりがないと上れない



片脚立ちで靴下が履けない



**お知らせ：新型コロナウイルス拡散拡大の為、【新型コロナ予防対策実施中】**

## 【教室スケジュール】

お気軽に体験して下さい

運動内容は、開催日より多少異なります

| 教室 会場   | 開催日程  | 曜日 時間                   | 担当             | 運動内容  |
|---|---|-------------------------|----------------|---|
| 141ビル 仙台三越<br>定禅寺通り館5階<br>『エル・パーク仙台』<br>和室、フィットネ、 | 6/2、16、23、<br>30、<br>7/14、21、28<br>8/4、18、25、 | 毎水曜日<br>13:20<br>～14:40 | 野田<br>or<br>太田 | 何歳からでも効く体操！<br>●長持ちする身体をつくる運動<br>●モビバン姿勢若返り体操<br>●ヨガ、ゆがみ、ストレッチ、<br>リズムに合わせた有酸素運動、 |

参加費:事前申込:受講券9回纏め購入 12,000円、お申込は裏面にて願います。(1回当り1500円、有効期限無)  
用意する物:動きやすい服装、お飲み物

予約受付時間：AM10:00～PM16:00 (月～金)

●お申し込み先 連絡先：080-8201-7278

安藤七郎まで FAX：022-723-6620

ホームページからお申込みいただけます！

検索は「健康デザイン研究所 仙台」まで！

一般社団法人 健康デザイン研究所

教室事務局 安藤 七郎 (個人主宰同)

E-mail: [kenko-design@kdlabo.or.jp](mailto:kenko-design@kdlabo.or.jp)

HP: <http://kdlabo.or.jp>

## ◆ ご入会申込・手続きのごあんない ◆

ロコモビ体操「健康デザイン教室」にお申込みありがとうございます。

今まで、教室を利用された方を「会員」として、ご案内させて頂いております。

又 初めてのの方は、受講前に入会申込みの連絡をお願いいたします。

### ◆参加費について（会規則の確認後） ◇チケット購入のお知らせ◇

- ・1回あたり1,500円です。1セット9回分、事前申込、一括前払い、
- ・一括纏め購入9回分 12,000円。（9回分 13,500円1回分サービス）
- ・教室の受講券をご購入頂きます [受講券の有効期限はありません]
- ・短期1セット3回のお求め有り。3回分 4,500円。
- ・参加費支払は、事前に下記宛に振込みをお願い致します。

### ◆お申込連絡先、振込先（ご入会申込は、電話でも受付いたします）

|  |  |
|--|--|
| 一般社団法人 健康デザイン研究所<br>〒981-8001 仙台市泉区南光台東 2-24-21<br>連絡先:080-8201-7278 FAX:022-723-6620<br>E-mail: <a href="mailto:kenko-design@kdlabo.or.jp">kenko-design@kdlabo.or.jp</a><br>HP: <a href="http://kdlabo.or.jp">http://kdlabo.or.jp</a> | お振込先<br>名前: 一般社団法人 健康デザイン研究所<br>郵便振替払込 記号 18190 番号 6552121<br>七十七銀行仙台東口支店 店番 278 (普) 5634652 |
|--|--|

## ———入 会 申 込 書 ———

お手数ですが、下記に必要事項をご記入の上、このままFAXか郵便で送付して下さい。

(郵送の場合コピーを手元に保管してください) 一般社団法人健康デザイン研究所：安藤七郎

教室受講 **FAX 022-723-6620** 申込日付:R 年 月 日

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 住所          | 〒 _____               |
| ふりがな<br>お名前 | _____ 生(S・H) 年 月 日    |
| 連絡先         | 電話 _____ ケータイ _____   |
| FAX 番号      | _____                 |
| メールアドレス     | パソコン _____ ケータイ _____ |

知り得た個人情報は、当法人の事業に関する各種案内など以外には利用致しません。