



健康っていいね〜 R2年8月・9月・10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防止環境を十分設定した教室を開催します。

## 【教室スケジュール】

お気軽に体験して下さい

運動内容は、開催日に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 定禅寺通り館5階 『エル・パーク仙台』 和室、フィットネ	8/5、19、26、 9/2、16、23、30 10/7、21、28、	毎水曜日 13:20 ~14:40	野田 or 太田	何歳からでも効く体操! ●長持ちする身体をつくる運動 ●モビバン姿勢若返り体操 ●ヨガ、ゆがみ、ストレッチ、 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回当たり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

ホームページからも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 〒981-8001 仙台市泉区南光台東 2-24-21 連絡先:080-8201-7278 FAX:022-723-6620 E-mail: <a href="mailto:kenko-design@kdlabo.or.jp">kenko-design@kdlabo.or.jp</a> HP: <a href="http://kdlabo.or.jp">http://kdlabo.or.jp</a>	お振込先 名前: 一般社団法人 健康デザイン研究所 郵便振替払込 記号 18190 番号 6552121 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 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、当法人の事業に関係する各種案内など以外には利用致しません。