



健康っていいねエ～ H31年 3月・4月・5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：今 TV 等で話題の『いきいき百歳体操』も紹介予定

【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、 <b>フィットネ</b>	3/13、20、 <b>27</b> 4/3、17、 5/1、15、 <b>22</b> 、 29、	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:H 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、当法人の事業に係る各種案内など以外には利用致しません。