

スマイルウエルネスカレッジ 開講!

主 催 NPO 法人 **スマイルクラブ**

●NPO 法人スマイルクラブでは、アクティブシニアの方の学習意欲と健康ライフを応援する『スマイルウエルネスカレッジ』を開講いたします。『スマイルウエルネスカレッジ』では、大学の先生やスポーツ選手など健康・スポーツ分野にて第一線で活躍している方々を講師に迎え、健康に特化した講義と運動実習および仲間づくりを通じ、いきいきとした生活を応援します! 久しぶりに学生気分を味わいませんか?

とき

2014年9月～2014年12月
毎回火曜日(基本月2回 全9回)
9:30～ (受付・健康測定)
10:00～12:00 (講義・実技)



ところ

貸会議室 BRAINS(講義)
柏市中央体育館 2階会議室(実技)



内容等

- ◆講義
筋肉の老化防止や認知症予防について
専用テキストで学びます!
- ◆実習内容
ウォーキング・スクエアステップ 等
- ◆受講料 10,800 円(税込・受講当日支払)



この事業はスポーツ振興くじの助成を受けておこなわれます

※お電話・メールでのお申込みか下記申込み事項をご記入の上 FAX して下さい。
定員(先着 30 名)になり次第締め切らせて頂きます。(連絡先は裏面にあります)
※スマイルクラブでは健康体操教室『脳とカラダを鍛える教室』もおこなっています。
詳しくはウェブ(<http://smile-club-npo.jp/>)をご覧ください。

.....キ...リ...ト...リ...セ...ン.....
～スマイルウエルネスカレッジ受講希望申込書～ 2014 年

氏 名	年 齢	住 所	電 話 番 号

この申し込みの情報は講習会以外で使用することはございません。また情報は慎重に管理いたします。