

# スマイル健康イベント 『ヘルシーライフ100(最終回)』

主催 NPO 法人 **スマイルクラブ**

●スマイルクラブでは松戸市のシニアの方を対象に下記日程にてイベントを開催します！イベントは運動（90分）＋毎月テーマを変えたお楽しみ講座（60分）で構成されており、片方だけの参加でもOK！ご夫婦やご友人を誘ってぜひご参加下さい。お友達も増えますよ！

- 開催日：2015年12月9日（水）、12月14日（月）
- 会場：9日（水）柿の木台体育館 13：30～16：00  
14日（月）常盤平体育館 13：30～16：00
- 内容：①13:30～14：50（運動） ②15：00～16：00（講座）  
※①のみ、②のみ、①②両方をお選び頂けます。（参加費は同じです）
- 今月のテーマ：運動：認知症予防の運動を体験しよう  
講座：マイナンバーって何？マイナンバーの基礎知識  
講座講師：高澤 健太氏（ファイナンシャルプランナー）
- 対象：概ね50歳以上の方
- 参加費：500円／人（お茶代・保険料含む）
- 持ち物：運動できる服装・体育館履き・タオル・飲み物



本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

## お申し込み方法

※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。

TEL: 04-7169-4183 FAX: 04-7169-3303

※スマイルクラブでは健康教室『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...サ...ト...サ...セ...ン.....  
～ヘルシーライフ 100 受講申込書～ 2015年12月 松戸

氏名	年齢	住所	電話番号
希望会場・参加形態 (○を付けて下さい)	A) 12月9日(柿の木台) B) 12月14日(常盤平体育館) ①運動のみ参加 ②講座のみ参加 ③両方参加		

※この申込で得た情報はセミナー以外で使用する事はございません。また、情報は慎重に管理いたします。

# 脳とカラダを鍛える教室

他のプログラムとは異なり、様々な運動やお楽しみがバランス良く入った  
**『ヘルシー幕の内弁当』**型エクササイズです！



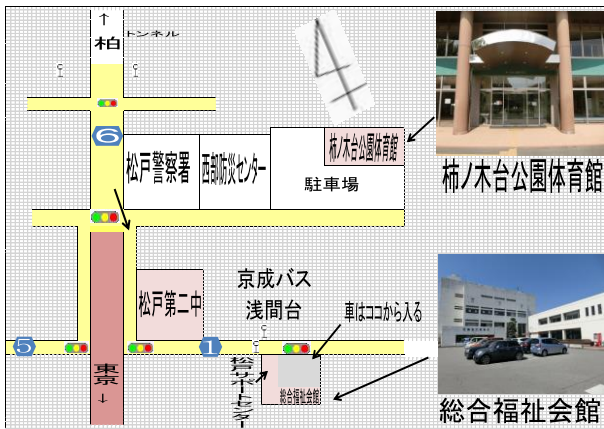
ヘルシーライフと同じ会場で毎週実施中です！

- |                     |      |            |
|---------------------|------|------------|
| ① まつど市民活動サポートセンター   | 毎週月曜 | 10時～11時30分 |
| ② 松戸市常盤平体育館1階プレイルーム | 毎週月曜 | 13時30分～15時 |
| ③ 松戸市柿の木台体育館3階小体育室  | 毎週水曜 | 13時30分～15時 |
- 会費：入会金 2,160円 月会費 4,320円、保険料(4月～3月) 1,850円  
 IT歩数計 4,000円

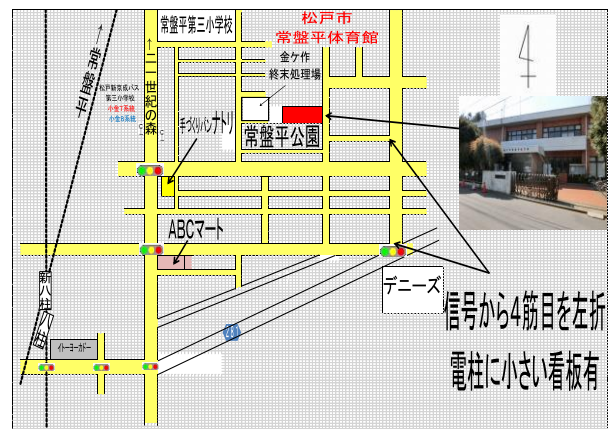


## ●会場地図

### ◎柿の木台センター・柿の木台体育館



### ◎常盤平会場



当日は公共交通機関をご利用下さい。ご協力お願いいたします。

(お問合せ・申込み) NPO法人 **スマイルクラブ**

〒277-0858 千葉県柏市豊上町23-29

TEL 04-7169-4183

FAX 04-7169-3303

E-mail: smile-c@jcom.home.ne.jp

ホームページ <http://smile-club-npo.jp>

