

1week

2021

## 〈みなさまへのご協力とお願い〉

- ・イベント参加者に名簿のご記入をお願いしています。(個人情報の取り扱いには注意し目的以外には使用いたしません)
- ・発熱、咳、喉の痛みなど体調の優れない方は参加をお控えください。・参加者の十分な距離を保つため、人数を制限して行います。
- ・検温、マスク着用、こまめな手指消毒のご協力をお願いします。

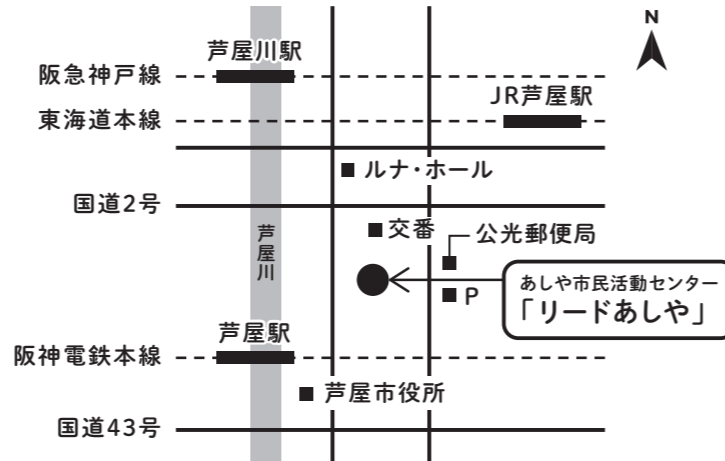
新型コロナウイルス感染症の影響により、やむをえず内容変更や中止する場合がございます。ご了承ください。

## 会場

〒659-0065  
兵庫県芦屋市公光町5-8 公光分庁舎北館  
芦屋市立あしや市民活動センター  
「リードあしや」

専用の駐車場はありません。  
一般駐車場か公共交通機関をご利用ください。

阪神「芦屋駅」徒歩 5分  
JR「芦屋駅」徒歩 10分  
阪急「芦屋川駅」徒歩 10分



## お申し込み

芦屋市立あしや市民活動センター「リードあしや」まで

下記申し込み書にご記入の上、リードあしやに来所か FAX、メールでお申し込みください。

FAX: 0797-26-6453    aia@ashiyanpo.jp



1week

2021

参加ご希望のプログラムの番号にチェック☑を入れてください。(先着順)

4つ以上の参加でリードあしやの無料ドリンク券(3枚綴)プレゼント!

	10/5(火)	10/6(水)	10/7(木)	10/8(金)	10/9(土)
10:00~11:30	① ツボと経絡 <input type="checkbox"/> マッサージ	③ 腰掛け <input type="checkbox"/> フラ	⑤ ヨガと <input type="checkbox"/> 散歩	⑦ のど上げ体操 <input type="checkbox"/> ⑩ 10:00 <input type="checkbox"/> ⑩ 10:50	③ 腰掛け <input type="checkbox"/> フラ
13:30~15:00	② ノルディック <input type="checkbox"/> ウォーク	④ 免疫力を 高める <input type="checkbox"/>	⑥ 筋膜リリース <input type="checkbox"/> と鍼灸	⑧ 筋トレで 身体づくり <input type="checkbox"/>	⑨ 体操と 呼吸法 <input type="checkbox"/>
お名前 (フリガナ)			男・女	歳代	
ご住所	芦屋市	西宮市	尼崎市	神戸市	その他 ( )
所属団体名	<input type="checkbox"/> なし				
電話番号	FAX (あれば)				
メールアドレス (※必須)					

※記入いただきました個人情報につきましては、本講座運営、あしや市民活動センターリードあしや及び特定非営利活動法人あしやNPOセンター(指定管理者)が行う、講座・イベント等の情報提供または連絡のために使用し、他の目的には使用いたしません。

# 暑々しく暑気に あしや健康 1weekスタート

2021



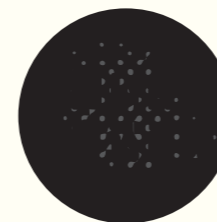
10/5( ) ~ 10/9( )  
10 00 ~ 13 30

自分にあった健康増進・介護予防などの  
健康プログラムを「探す・見つける・やってみる」1週間

心身の健康維持、介護予防に役立つプログラムはいろいろありますが、「興味はあるけど、自分にできるかどうか分からない…」「自分に合ったものを見つけないけど…」

そんな心配な声に応えましょう!と、いろんなプログラムを気軽に体験できる場を作りました。9つのプログラムから選んでもらい、自分に合うものを見つけてください。もちろん全ての体験もOK!

4つ以上を体験すれば、リードあしやの無料ドリンク券(3枚綴)を進呈!



芦屋市立あしや市民活動センター「リードあしや」

担当：二宮 (にのみや)

TEL: 0797-26-6452 FAX: 0797-26-6453

MAIL: aia@ashiyanpo.jp

※QRコードを読み込むとメール送信画面に移動します



主催：芦屋市立あしや市民活動センター リードあしや

(指定管理者 特定非営利活動法人あしやNPOセンター)

新型コロナウイルス感染症の影響により、やむをえず内容変更や中止する場合がございます。ご了承ください。

