弘前リードマン健康寿命延伸事業

弘前市民の方
先着50名限定！

はじめよう！

自分にFit！な
毎日快調フィットネス

スポーツの秋、健康づくりは日々の積み重ねです。
しかし人それぞれ、体に合った運動方法は異なります。
自分の体に適した（Fitした）、毎日気軽に続けられる運動方法を習得してみませんか？

講　師
弘前リードマン　八木橋（やぎはし） 喜代治（きよじ）さん
（ひろさき健幸増進リーダー会　会長）

とき　**令和３年９月１９日（日）**
午前10:00～11:30（9:30受付開始）

場所　**ヒロロ４階 市民文化交流館ホール**
（弘前市大字駅前町9番地20）

参加費
無料

特別な運動器具
無しでできる運動！

誰でも参加可能！

運動初心者大歓迎！

健康習慣についての
ミニ講話も！

弘前市 市民協働課 協働推進係
電話　40-7108（直通）　FAX　35-7956（代表）
Eメール　shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp

参加は事前申し込みが必要です
9.10（金）まで
詳しくは裏面へ

4階　フロアマップ

駐車場

車でお越しの方は、会場に駐車券をお持ちください。

イベントへお越しいただく際は、マスクの着用や受付での手指の消毒を必ずお願いします。
また、風邪の症状がある方、体調がすぐれない方は、参加をお控えいただきますようご協力をお願いします。

服装・持ち物

〇動きやすい服装
〇運動靴
〇汗拭きタオル
〇水分補給用の飲み物

対象・定員・参加費

〇対象：弘前市民の方
〇定員：先着５０名です。
※定員に達し次第、受付を締め切らせていただきます。
〇参加費は無料です。

【申し込み方法】
参加されるかたは、下記の「参加申込書」に、ご氏名、ご連絡先などの必要事項を明記のうえ、メール、FAX、郵送、持参などで事前にお申し込みください。電話での申し込みも可能です。

参加申込書

おなまえ	年齢	怪我や持病などございましたら、ご記入ください（当日の運動メニューを考慮いたします）
	歳	
	歳	
	歳	
代表者様ご連絡先	□ 電話番号　： □ メールアドレス　：	

※記入いただいた内容について、当イベントの開催に係るご連絡に使用するほか、万が一、当会場で新型コロナウイルスの感染が確認された場合、調査機関へ情報を提供いたしますことをご了承ください。 なお、そのほかの利用目的では第三者への情報提供はいたしません。
※イベント当日のけが等につきましては、市の保険で対応させていただきます。