

福井ユナイテッドFCと連携

『正しい準備体操教室』

健康の為にウォーキングやランニングをされている方、運動前に正しい準備体操をしていますか？いきなり始めて足が痛くなったりしていませんか？

今回、北信越リーグで活躍している福井ユナイテッドFCのトレーナーを講師に招いて、体をほぐす準備体操を教えてください。



- ◆ 日程： 令和4年7月26日（火）
- ◆ 時間： 午後7時から午後8時
- ◆ 定員： 20名（先着順）
※ 定員になり次第、締め切ります。
- ◆ 場所： 多田記念大野有終会館（結とびあ）
多目的ホール
- ◆ 持ち物： タオル、飲み物
- ◆ 参加料： 無料

- ◆ 申込み： 下記の「参加申込書」に必要事項を記入して、7月20日（水）までに有終会館管理事務室に提出してください。

※参加者数が4名以下の場合は教室の開催を中止します。

キリトリセン

福井ユナイテッドFCと連携「正しい準備体操教室」参加申込書

下記のとおり、申し込みます。なお、万が一事故等が発生した場合は、傷害保険によるもの以外一切の責任請求は致しません。

令和4年 月 日

名前 _____

住所 _____

連絡先電話番号 _____

性別 男 ・ 女 生年月日 _____ 年 月 日（才）