

体幹を体感!!

平成30年度 初心者 コアトレーニング教室Ⅲ

身体の軸となる体幹(コア)を鍛え、
身体が本来持っている機能・能力を
効率よく使う事を目的にトレーニング
していきます。



場所 研修交流センター2F 研修室

日時 平成31年3月6日～3月27日
毎週水曜 10時00分～11時00分

参加費 無料(別途施設使用料800円) **定員** 15名(先着順)



連絡先



ふれあいスポーツ交流館

TEL. 0791-58-1313

FAX. 0791-58-1323



参加者募集!!

詳しくはお問い合わせください。

平成31年度 ふれあいスポーツ交流館 スポーツ教室・講習会

教室名 講習会名	初心者コアトレーニング教室		
ふりがな 受講者氏名		性別 男・女	年齢 歳
付添者	なし・あり（氏名 ） *本人との関係（ ）		
住所・連絡先	〒（ ）		
	TEL （ ） FAX （ ）		
身体障害		知的障害	精神障害
肢体・視覚・聴覚・内部 級		A・B1・B2	1・2・3 級
障害名 （手帳記載の障害名）			
車いす使用	有り・無し	その他装具の使用があれば（ ）	
持病	高血圧・糖尿病・てんかん・その他（ ）		
服薬の有無	有り・無し 薬名（ ）		
【指導員に伝えたいこと】 日頃気になる身体の悩みや不安など、何でもお書きください。			

※ ご記入いただいた個人情報は、本スポーツ事業における関係業務に使用し、その他の目的で使用することはありません。

職員記入欄

※受付日 H 年 月 日	受付番号
※受付者氏名（ ）	