

**体幹を体感!!**

# 令和元年度 初心者 コアトレーニング教室!

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** 令和元年度①7月3日②7月10日  
③7月17日④7月24日  
毎週水曜 10時00分～11時00分

**参加費** 800円

**〆切り** 6月19日

**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。

# 令和元年度 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 令和元年 月 日	受付番号
※受付者氏名（ ）	