

参加者募集

江別市内の整骨院院長が
責任をもって指導します。

元気教室

足腰を鍛えて腰痛・膝痛の予防に！

寝たきり・脳の老化・認知症の予防に！

医師より運動をすすめられている方に！



対象者：65歳以上 ご自分で通所参加が可能な方

内容：筋力トレーニング用具を使用し、簡単で安全かつ効率的なトレーニング
整骨業務で培った経験で参加者の痛みなどに対し適切に対応しますので、腰痛
や膝関節痛などをお持ちの方でも安心して参加できます。

ストレッチング、リズム運動、バランス運動、筋トシなどを1時間程度楽しく行います。

募集人員：20名程度

期間：平成24年4月11日(水)～平成24年9月26日(水) 6ヵ月間(全24回)
毎週水曜日 午後1時～(1時間程度)

会場：江別小学校 柔道場 (江別市萩ヶ岡)

参加料：月 2,000円

スポーツ保険1,000円と用具代(セラバンド)1,000円は自己負担となります。

締め切り：平成24年3月31日

お問合せ・申し込み

整骨・接骨フレンズえべつ事務局 (江別市元町27-7 はやし整骨院内)

電話 11-384-5454 FAX 011-384-4276

平成24年度 前期（平成24年4月11日～9月26日）

えべつフレンズ 元気教室

参加 申し込み書

平成24年度 前期 教室に参加申し込みします。

氏 名 _____

住 所 〒 _____

生年月日 大・昭 _____ 年 _____ 月 _____ 日生

電話番号 _____

お申し込みは下記事務局まで電話かFAXでお願いします。

整骨・接骨 Friends えべつ 元町27-7（はやし整骨院内）

TEL 011-384-5454

FAX 011-384-4276

申し込み締め切りは3月31日