

# 「生き生き健康教室」のご案内

椅子に座りながら健康の話聞いて手足を動かす簡単な体操をします。人生が笑ってハッピーになる内容が盛り沢山です。是非お友達を誘って参加下さい！

日程	2019年7月18日(木) 10:30 ~ 11:30 (受付) 10:00 ~
会場	アピオスペース 1階大会議室 (住所) 会津若松市インター西90
参加いただける方	60歳以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます
定員	40名 (定員になり次第締め切らせていただきます)
参加費	無料

※普段着で十分です

※外履きのままで運動できます

<講師紹介>

石山 波恵 (いしやま なみえ)

主宰教室：波恵ダンス・カルチャーパーク (福島市新町3-26)

略歴：東京にて名倉加代子氏にジャズダンスを師事

帰福後、仙台・靄江道子モダンバレエ研究所にて

モダンバレエ、モダンダンス等を習得

1981年、福島市にスタジオ開設

現在に至る (資格：野菜ソムリエ、健康管理士一般指導員)



【問い合わせ先】 会津支店 TEL 0242-26-6311

キトリ

参加申込書

キトリ

下記ご記入のうえ、最寄りの当行営業店へお申込み下さい。

お名前		生年月日	年	月	日
ご住所	〒	—			
お電話	—		—		
メール アドレス	@				

※ご記入いただきました個人情報は、健康教室実施のために利用させていただくほか、当行からのご案内をお送りする場合に利用させていただく場合がございます。予めご了承下さい。 (会津支店)