

一般財団法人 沖縄県社会保険協会 からのお知らせです。

“健康づくり” 講習会のご案内！

簡単誰にでも出来る  
健康づくり  
体力づくり  
ダイエット

参加費  
無料



- ・日頃、運動不足の方、筋力が低下している方・  
ダイエットを目指している方
- ・どんな運動を、どの位したらいいか、など座学  
と実技で分かりやすく学べます。



講師 **永井 宏氏**

- ・健康づくり、体力づくりアドバイザー
- ・日本体育協会公認スポーツインストラクター
- ・ノルディックウォーキングベーシックインストラクター



- 実施日時 会場
- 11月18日(土)** 午前10時～12時  
① 北部会場(定員30名) あけみお Sky ドーム (名護市字宮里492)
  - 12月16日(土)** 午前10時～12時  
② 南部会場(定員30名) 浦添市民体育館武道場 (浦添市仲間1-13-1)
  - 12月23日(土)** 午前10時～12時  
③ 中部会場(定員30名) 県総合体育館サブアリーナ (沖縄市比屋根5-3-1)

**服装等** 運動ができる服装・室内用運動靴・タオル・飲み物

**お申込先** 下記の申込書に所要事項を記入のうえFAX、または電話、Eメールにてお申し込みください。

**お問合せ** TEL : 098-861-2681 **FAX : 098-861-2682**  
E-mail : [okisyakyo@ryucom.ne.jp](mailto:okisyakyo@ryucom.ne.jp)  
一般財団法人沖縄県社会保険協会 那覇市若狭1-3-2 タカダ若狭ビル501号  
■受付時間▷午前9時～午後5時 月曜日～金曜日(祝祭日除く)

健康づくり教室参加申込書 **【FAX 番号：098-861-2682】**

※参加希望「日時」「会場」をご確認のうえ、□にチェックをつけてください。

参加会場  ①北部会場  ②南部会場  ③中部会場

参加者氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 ( ) \_\_\_\_\_ 年齢 ( )  
 \_\_\_\_\_ 年齢 ( ) \_\_\_\_\_ 年齢 ( )

連絡先 ( 職場 ・ 自宅 ) \_\_\_\_\_ TEL ( ) \_\_\_\_\_

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、当講習会の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。