



〈みなさまへのご協力とお願い〉

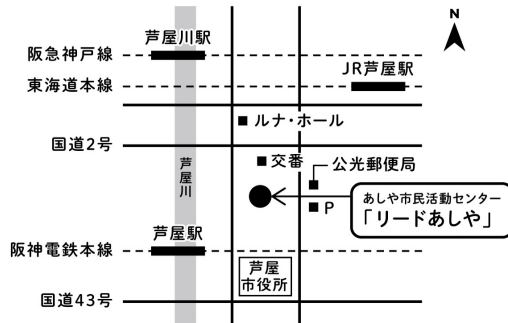
- ・イベント参加者に名簿のご記入をお願いしています。(個人情報の取り扱いには注意目的以外には使用いたしません)
- ・発熱、咳、喉の痛みなど体調の優れない方は参加をお控えください。・参加者の十分な距離を保つため、人数を制限して行います。
- ・検温、マスク着用、こまめな手指消毒のご協力をお願いします。

会場

芦屋市立あしや市民活動センター  
「リードあしや」  
〒659-0065  
兵庫県芦屋市公光町5-8 公光分庁舎北館

専用の駐車場はありません。  
一般駐車場が公共交通機関をご利用ください。

阪神「芦屋駅」徒歩 5分  
JR「芦屋駅」徒歩 10分  
阪急「芦屋川駅」徒歩 10分



お申し込み 芦屋市立あしや市民活動センター「リードあしや」まで

下記申し込み書にご記入の上、リードあしやに来所か FAX、メールでお申し込みください。

FAX: 0797-26-6453    aia@ashianpo.jp



若々しく元気に！あしや健康 1weekスクール 2022 申し込み書

参加ご希望のプログラムの番号にチェック☑を入れてください。(先着順)

	10/3 (月)	10/4 (火)	10/5 (水)	10/6 (木)	10/7 (金)
<b>午前の部</b> 10:00~11:30	① ハワイアンフラ <input type="checkbox"/> ※この講座のみ 10:30始まりです	③ 養生気功 <input type="checkbox"/>	⑤ 筋トレで 身体づくり <input type="checkbox"/>	⑦ リラクゼー ション <input type="checkbox"/>	⑨ のど上げ体操 <input type="checkbox"/> (A) 10:00~ <input type="checkbox"/> (B) 10:15~
<b>午後の部</b> 13:30~15:00	② ピラティスで 体幹 <input type="checkbox"/>	④ ポッチャ <input type="checkbox"/>	⑥ 筋膜リリース と鍼灸 <input type="checkbox"/>	⑧ スポーツ 吹き矢 <input type="checkbox"/>	⑩ スポーツ 吹き矢 <input type="checkbox"/>
お名前 (フリガナ)	男・女		歳代		
ご住所	芦屋市	西宮市	尼崎市	神戸市	その他 ( )
所属団体名	<input type="checkbox"/> なし				
電話番号	FAX (あれば)				
メールアドレス (※必須)					

※記入いただきました個人情報につきましては、本講座運営、あしや市民活動センターリードあしや及び特定非営利活動法人あしやNPOセンター(指定管理者)が行う、講座・イベント等の情報提供または連絡のために使用し、他の目的には使用いたしません。

新型コロナウイルス感染症の影響により、やむをえず内容変更や中止する場合がございます。ご了承ください。



あしや健康 1weekスクール

2022



自分に合うものに参加、もちろん全ての体験もOK!

芦屋市「あしや健康ポイント」付与対象事業です!

10/3(月)~10/7(金)

午前の部 10:00~ 午後の部 13:30~

会場: リードあしや



自分にあった健康増進・介護予防などの健康プログラムを「探す・見つける・やってみる」1週間

「興味はあるけど、自分にできるかどうか分からない…」  
「自分に合ったものを見つけない…」

あなたの疑問を9つのプログラムで解消!

裏面のプログラムからお選びください!



お問い合わせ  
お申込み先

芦屋市立あしや市民活動センター「リードあしや」

TEL: 0797-26-6452 FAX: 0797-26-6453

MAIL: aia@ashianpo.jp 担当: 二宮 (にのみや)

※QRコードを読み込むとメール送信画面に移動します



主催: 芦屋市立あしや市民活動センター リードあしや

(指定管理者 特定非営利活動法人あしやNPOセンター)

新型コロナウイルス感染症の影響により、やむをえず内容変更や中止する場合がございます。ご了承ください。