



総合型地域スポーツクラブ
 特定非営利活動法人
 トレーフルスポーツクラブ
 いつでもどこでも誰とでも活動できる地域のコミュニティ

平成
29年度

受講生募集

地域スポーツ教室開設事業

健康からだ づくり教室

参加費
1回
500円
初回体験無料



「足の健康講座」と「転倒予防講座(歩行テスト)」で、下半身の健康について学びながら体を動かしませんか?足と靴の機能と構造について学びながら、フットケアやストレッチができます!月に1度、転倒予防の講座とともに歩行チェックを行います。



月2回 (第1、3金曜日)

13:30~15:00

「足の健康講座」

歩行に関する講義とマッサージ・ストレッチ等

講師

御堂 正江 先生

(NPOえひめ足の健康サポート倶楽部)

* FSI公認フスプレーガー

FSI公認オートティックシューマスター

(社)日本ウォーキング協会認定 ウォーキング指導者



月1回 (原則第2金曜日)

13:30~15:00

理学療法士による 「転倒予防講座」 (歩行テスト)

転倒予防に関する講義とストレッチ・歩行テスト

開催場所 ツインドーム重信 (東温市西岡1367-1)多目的ルーム



対象 原則60歳以上

準備物 筆記用具・運動のできる服装・シューズ・タオル・飲み物等

参加費 1回 **500円** [初回体験無料]

定員 20名

主催 公益財団法人 愛媛県スポーツ振興事業団

共催 特定非営利活動法人 トレーフルスポーツクラブ

後援 東温市

無料体験受講申込書 FAX:089-964-1416

ふりがな		年齢	性別
氏名		歳	男・女
電話番号	()	—	
メールアドレス			

*申し込みいただいた方には、後日こちらから確認の連絡をさせていただきます。こちらに記載いただいた個人情報は、事務連絡に使用後、受講者情報として厳重に保管いたします。

お問い合わせ先・
お申し込み先

〒791-0213 愛媛県東温市牛湫1138番地8
 特定非営利活動法人 トレーフルスポーツクラブ 事務局

Mail: trefle.sc@gmail.com Tel/Fax **089-964-1416** 携帯 **090-4507-2996** 担当 赤瀬