

ライフパフォーマンス、
向上させてみませんか？

地域おこし協力隊による

コンディショニング スルデイ

VOL.3

開催日時

8/6(火) 13(火) 20(火) 27(火)

各日10:00~11:00

歩くのがつらい、腕が上がらない、姿勢が悪い
そんな悩みをコンディショニングで解決！
1か月の取り組みで日々の生活が
もっと楽に！もっと楽しく！



POINT 1

楽しいグループレッスン

最大25名で和気あいあい
とした雰囲気での運動ができる！



POINT 2

運動不足解消

週に1回の簡単な運動で
心とカラダをより健康に！



POINT 3

充実した講師

人のカラダの仕組みや
運動の知識を持った
地域おこし協力隊が
講師を務めます！

対象 美馬市民

定員 25名(応募多数の場合抽選)

応募条件 全日程参加できる方

準備物 動きやすい服装・飲み物・タオル

場所 地域共生交流施設 小星ベース

参加費 無料

美馬市美と健康のまち推進課

地域おこし協力隊

お問合せ

☎ 0883-52-5730

美馬市美と健康のまち推進課

【コンディショニングスルデイvol.3 申込用紙】

7月30日(火)締切

お名前	フリガナ	ご年齢
ご住所	〒 -	
電話番号	() -	
その他	持病やカラダの悩みなど	

【電子申請はこちら】

申込方法



上記事項を明記のうえ、ご持参いただくか、FAX・郵送・メールのいずれかでお申し込みください。また、右記の二次元バーコードからもお申し込みが可能です。



注意事項



- ・全日程ご参加いただける方のみ、ご応募ください。(本教室にはこれまでも多数のご応募を頂いており、急な欠席等は他の参加者のご迷惑となるため、ご理解・ご協力をお願いいたします。)
- ・申込多数の場合は抽選となります。抽選結果は後日ご連絡いたします。
- ・お申し込みいただいた個人情報は、本教室のみに使用し、それ以外の目的で使用することはありません。
- ・当日の様子を撮影し、市の広報紙や自主放送番組等で掲載・放送する場合があります。

お申込み先



0883-52-5731



biken@mima.i-tokushima.jp

【お問合せ先】

〒779-3634 美馬市脇町字小星692番地1
美馬市 企画総務部 美と健康のまち推進課



0883-52-5730

ライフパフォーマンス、
向上させてみませんか？

地域おこし協力隊による

コンディショニング シナイト

VOL.2

開催日時

8/8(木) 15(木) 22(木) 29(木)

各日18:30~19:30

歩くのがつらい、腕が上がらない、姿勢が悪い
そんな悩みをコンディショニングで解決！
1か月の取り組みで日々の生活が
もっと楽に！もっと楽しく！



POINT 1

楽しいグループレッスン

最大25名で和気あいあい
とした雰囲気での運動ができる！



POINT 2

運動不足解消

週に1回の簡単な運動で
心とカラダをより健康に！



POINT 3

充実した講師

人のカラダの仕組みや
運動の知識を持った
地域おこし協力隊が
講師を務めます！

対象 美馬市民

定員 25名(応募多数の場合抽選)

応募条件 全日程参加できる方

準備物 動きやすい服装・飲み物・タオル

場所 地域共生交流施設 小星ベース

参加費 無料

美馬市美と健康のまち推進課

地域おこし協力隊

お問合せ

☎ 0883-52-5730

美馬市美と健康のまち推進課

【コンディショニングシナイトvol.2 申込用紙】

7月29日(月)締切

お名前	フリガナ	ご年齢
ご住所	〒	-
電話番号	()	-
その他	持病やカラダの悩みなど	

【電子申請はこちら】

申込方法



上記事項を明記のうえ、ご持参いただくか、FAX・郵送・メールのいずれかでお申し込みください。
また、右記の二次元バーコードからもお申し込みが可能です。



注意事項



- ・全日程ご参加いただける方のみ、ご応募ください。
(本教室にはこれまでも多数のご応募を頂いており、急な欠席等は他の参加者のご迷惑となるため、ご理解・ご協力をお願いいたします。)
- ・申込多数の場合は抽選となります。結果は後日、市からハガキを送付いたします。参加証になりますので毎回お持ちください。
- ・お申し込みいただいた個人情報は、本教室のみに使用し、それ以外の目的で使用することはありません。
- ・当日の様子を撮影し、市の広報紙や自主放送番組等で掲載・放送する場合があります。

お申込み先



0883-52-5731



biken@mima.i-tokushima.jp

【お問合せ先】

〒779-3634 美馬市脇町字小星692番地1
美馬市 企画総務部 美と健康のまち推進課



0883-52-5730