

シニア向け 脳トレ&筋トレ教室

トレトレ講座

開催日時：1月18日・25日

2月1日・8日・15日・22日

火曜日 9時30分～10時30分

受講料：5,100円

(6回分を当日、現金にて集金)

定員：25名

会場：川崎市生涯学習プラザ

2階203活動室

講師：上野 浩一

(リープスポーツクラブ代表

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会

シニアフィットネストレーナー)

持ち物：飲み物・汗拭きタオル・室内履き

運動のできる服装



脳と筋肉の運動性を
促し、姿勢を保つた
ために必要な筋力向
上を目指します。



申し込み方法

- ①窓口：生涯学習プラザ 1F事務室
※申し込み用紙に記入し、受付箱へ
- ②FAX：044-733-6697
(受信の連絡は致しません)
- ③ハガキ：申し込み用紙の必要事項を記入の上
〒211-0064
川崎市中原区今井南町28-41
川崎市生涯学習財団 事業推進室まで
(申し込み用紙を切って貼っても結構です)



- ④財団ホームページより
フォーム入力：
右のQRコードを
読み取ってください。



財団QRコード

※申し込みの際の個人情報は、
講座運営の目的のみで使用します。

お問い合わせ

044-733-5894
(平日9:00~16:30)

<アクセス>

武蔵小杉駅 下車

- JR南武線 西口から徒歩 12分
JR横須賀線 横須賀線口から徒歩 15分
東急東横線 南口下車徒歩 10分



公共交通機関をご利用ください。駐車場の収容台数に限りがあります。

申し込み締め切り 1/6 (木) 正午

- *定員を超えた場合は抽選となります。
- *応募者数が少ない場合は、引き続き募集しますが、開催できない場合もあります。

受講ハガキが届きます

- *①②③④でお申込みの方、
全員にハガキを郵送いたします。

受講日当日教室にご参加ください

- *受講料を現金にて、集金いたします。

◎キャンセルについて：キャンセルなさる場合は、
1/17 (月) 正午までにお電話にてご連絡ください。

◎保険について

- ・傷害保険に加入しますが、保険料は受講料に含まれます。
- ・妊娠に関わる事由には適用されませんので、妊娠されている方は受講できません。

キリトリ

2021年度 スポーツ教室

特別講座・申し込み用紙

教室名	脳トレ&筋トレ教室	
ふりがな 氏名		
性別・ 年齢	男・女	歳
住所	〒	
電話		

受付： 月 日