

# 百歳体操月曜

いつまでも健康な体でいるために！「百歳体操」で無理のない運動を継続していき、体力をつけて、元気でいきいきとした生活を送りましょう。

- ◆日程 2019年10月～2020年3月(各月曜日 計20回)
- ◆時間 ●前半クラス10:30～ ●後半クラス11:30～
- ◆定員 各25名(申込定員オーバー時抽選) ※所要時間約45分
- ◆場所 旭区民センター集会室1
- ◆受講料 500円(6ヶ月/計20回分)
- ◆申込方法 お申込みは各曜日1コースでお願いします。

裏面の受講申込書をご記入の上、窓口を持参または電話FAXにて。  
※申込は9/1(日)から9/17(火)まで受け付けます。  
9/18(水)に抽選を行ない、窓口にて当選者の番号を掲示します。  
※入金後のキャンセル、返金はできません。



主催・申込み・問い合わせ

## 大阪市立旭区民センター

大阪市旭区中宮1-11-14

指定管理者 大阪ガスビジネスクリエイト株式会社

TEL 06-6955-1307 FAX 06-6955-1308

### 【実施日程】

※6ヶ月コース(計20回)

月	日 (各月曜日)	月	日 (各月曜日)
10	7、14、21	1	6、20、27
11	4、11、18、25	2	3、10、17、24
12	9、16、23	3	2、16、23

講習会名	百歳体操(月曜) (2019年10月~2020年3月 計20回) ASA19-022	□前半クラス 10:30~  □後半クラス 11:30~
フリガナ		年齢
氏名		歳
電話		FAX (あれば)

区民センター控	百歳体操(月曜) 2019年10月~2020年3月 (計20回) ASA19-022  □前半クラス 10:30~  □後半クラス 11:30~  受付番号 _____	受付印	参加料入金確認欄	領収書番号
		¥500-	担当印	担当印

きりとり線(領収時)

申込者控	百歳体操(月曜) 2019年10月~2020年3月 (計20回)  □前半クラス 10:30~  □後半クラス 11:30~  受付番号 _____	受付印	参加料入金確認欄	※お申込み・お支払いの際は、本票を事務所窓口にお出ください。 ※本票は領収書ではありません。領収書が必要な方は本票と引き換えに発行します。 事務所窓口までお申し出ください。
		¥500-	担当印	

きりとり線(受付時)

講習会名	百歳体操(月曜)	受付番号
日時	2019年10月~2020年3月 計20回 □前半クラス10:30~ □後半クラス11:30~	
場所	旭区民センター 3階 集会室1	
参加費	500円(税込)	
注意事項	参加費は開講当日前までに区民センター受付事務所(1階)にてお支払いください。 ※申込み・支払いの際は、本票を事務所窓口にお出ください。	