

# 百歳体操水曜

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(各水曜日 計20回)
- ◆時間 ●前半クラス13:00～ ●後半クラス14:00～
- ◆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 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 (各水曜日)	月	日 (各水曜日)
10	9、16、23、30	1	8、15、22、29
11	6、13、20	2	5、12、19
12	4、11、18	3	4、18、25

講習会名	百歳体操(水曜) (2019年10月~2020年3月 計20回) ASA19-022		□前半クラス 13:00~ □後半クラス 14:00~
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(水曜) 2019年10月~2020年3月 (計20回) ASA19-022  □前半クラス 13:00~ □後半クラス 14:00~  受付番号 _____	受付印	参加料入金確認欄 ¥500-	領収書番号 ※発行時のみ
		担当印	担当印	

----- きりとり線 (領収時) -----

申込者 控	百歳体操(水曜) 2019年10月~2020年3月 (計20回)  □前半クラス 13:00~ □後半クラス 14:00~  受付番号 _____	受付印	参加料入金確認欄 ¥500-	※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。
		担当印	担当印	

----- きりとり線 (受付時) -----

講習会名	百歳体操(水曜)	受付番号
日時	2019年10月~2020年3月 計20回 □前半クラス13:00~ □後半クラス14:00~	
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。	