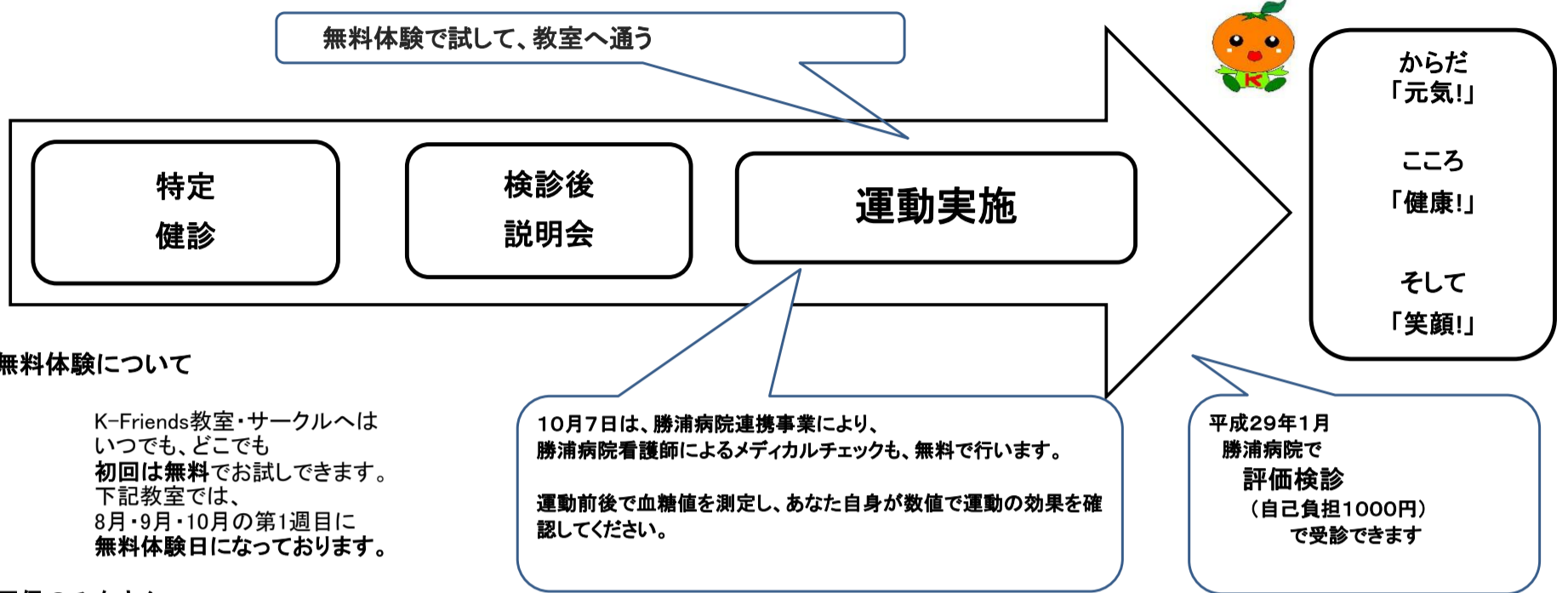


平成28年度 勝浦町国民健康保険活動事業

週に一回以上、定期的にスポーツクラブへ通って、あなたも運動習慣、始めませんか？



★無料体験について

- ① K-Friends教室・サークルへはいつでも、どこでも初回は無料でお試しできます。下記教室では、8月・9月・10月の第1週目に無料体験日になっております。
- ②

10月7日は、勝浦病院連携事業により、勝浦病院看護師によるメディカルチェックも、無料で行います。
運動前後で血糖値を測定し、あなた自身が数値で運動の効果を確認してください。

平成29年1月 勝浦病院で 評価検診 (自己負担1000円) で受診できます

★国保のみなさんへ

・下記の3教室は、特別参加費で実施できます。

対象教室(8月1日～3月31日)		楽々ストレッチ&ヨガ	健康力アップ	体幹トレーニング
日時		木曜日 19:30～20:45	金曜日 10:00～11:30	土曜日 18:30～19:50
♡	無料体験日	8月4日、9月1日、10月6日	8月5日、9月2日、10月7日	8月6日、9月3日、10月1日
場所		沼江コミュニティセンター	勝浦町民体育館	勝浦町民体育館
8月以降参加費	勝浦町国民健康保険加入者の会員	500円(1回)	300円(1回)	500円(1回)
	勝浦町国民健康保険加入者以外の会員	800円(1回)	500円(1回)	800円(1回)
講師紹介		森本郁代先生 ※ヨガ講師 K-Friends設立以来、ずっと、お世話になっています。女性は、いつまでも美しくしようとしていることが、健康の秘訣。しなやかな体で、美しく健康に。	仁木哲也先生 ※健康運動指導士 疾病予防施設「メックアクタス」にてメディカルフィットネスの指導。みんなで体を動かすと、いつも以上に動けるから不思議です。	永久雷太先生 ※ストレングストレーナー 米国でスポーツトレーナーの資格を取得。体質改善は、体幹から。姿勢を正すと、心も明るくなりますよ。
持参物		動きやすい服装・体育館シューズ・飲料水・タオル		

※教室への参加の方は、NPO法人K-Friendsへの入会(年会費・保険代)が必要です。

キ リ ト リ

申込み用紙

平成28年10月7日まで有効

参加者氏名 : _____ 生年月日 : _____ 年 月 日
住所 : _____
☎電話番号 : _____

参加予定教室に○をしてください。
上記の3教室以外を試されたい方は、別紙K-Friends案内などを参考にして、教室名をお書きください。

- ・楽々ストレッチ&ヨガ
- ・健康力アップ
- ・体幹トレーニング
- ・その他教室名

お問い合わせ・お申込み

NPO法人 K-Friends 事務局
電話(0885)-42-3671 IP電話 050-3438-8305
メールアドレス : kfriendss@gmail.com
〒771-4307 勝浦町大字三溪字古川1-1 勝浦町民体育館内



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。