



# はつらつアップル 体操教室

運動習慣  
ついてますか？

『継続は力なり！』



毎日の運動習慣が  
1年後の自分を  
作ります！



毎日  
コツコツが  
大切！！

講師 丸岡 美奈 (理学療法士)

☆令和5年10月22日(日)10時～11時

☆参加費 **500円** 当日ご持参下さい

☆場所 アップル学園前 2階デイケアフロア

☆定員 40名

定員になり次第締め切らせて頂きます

健康増進・足腰強化・仲間づくり、一緒に始めませんか？



続けて通える施設  
がない。  
ひとりだとなかなか  
続かない。

身体の悩みを  
改善したい。  
相談したい。

経験豊富な高齢者専  
門の健康運動指導士  
が分かりやすくサポ  
ートします。

ZOOM無料オンライン同時配信。ご自宅での参加も可能です！  
詳しくは裏面をご覧ください！

医療法人北寿会 アップル学園前

〒631-0003 奈良市中登美ヶ丘4丁目3番

<http://www.apple-g.or.jp/>

☎0742-51-2200

アップル学園前

検索



ご用意して頂くもの

室内用のはきなれた靴 汗拭きタオル 飲み物 参加費

※ご自宅の方はしっかりした安定した椅子をご用意ください

### ①ご来場での参加の方は

📍アップル学園前 ☎0742-51-2200 にお申し込み頂き、下記の会場へお越し下さい。

※駐車場台数には限りがございます、申込時にお問い合わせ下さい。



### ②ZOOM オンラインでの参加の方は (無料)

📠FAX でお申込みの方は下記をご記入頂き FAX : 0742-51-0123 へ

🏠ホームページからの方は、アップル学園前ホームページ [新着情報欄](#) をご覧頂き

✉️メールでお問い合わせ [フォーム](#) に下記の内容を入力後、送信して下さい。

フリガナ	
氏名	
連絡先(自宅・携帯)	
メールアドレス (ご案内や ZOOM の招待メール先)	
ZOOM 接続テスト (導入方法からご視聴できるまで お電話でご相談いたします)	希望する ・ 希望しない  <input type="checkbox"/> PC <input type="checkbox"/> スマホ <input type="checkbox"/> タブレット

ご記入頂いた、個人情報は厳重に管理し、体操教室のサービス提供以外には使用致しません。