

初心者向け

竹田式「温泉で始まる第二の人生。快適♪温泉ライフ」

# 湯中運動教室

ストレス解消  
若返り



入浴×運動  
楽しみます

Water  
exercise



新陳代謝アップ  
コリ解消



こんな方に特にオススメです！

↓  
血圧、血糖値、肩こり、腰痛、  
ひざの痛みが  
気になり始めた方。

定員 15名

参加者  
募集！

## 湯中運動とは

関節にかかる負担が小さく、安全で効果的な全身運動です。温泉で行うので、心肺機能を高め、血流促進や、心身のリラックス効果も期待できます。教室では、ミニボールなど目的に応じて道具を使い、楽しく運動を行います。

■開催予定日／下記の通り    ■時間／16：00～17：00    ■場所／竹田温泉 花水月  
{ 2013. 11/28、12/12、12/19 } { 2014. 1/16、1/30、2/6、2/27、3/6、3/20 } の木曜日

【年齢不問】 参加希望の方は、ウラ面申込書にご記入ください。

※ 会場都合により日程が変更になる場合がございますのでご了承ください。

※ 水着・水泳帽・タオルなど各自、ご用意ください。

※ 参加者はスポーツ安全保険に加入していただきます。

水着のレンタルできます！

<<<各サイズ有

詳細はお問い合わせ下さい。

主催：竹田市経済活性化促進協議会／共催：T H F 竹田ヘルスフィットネス

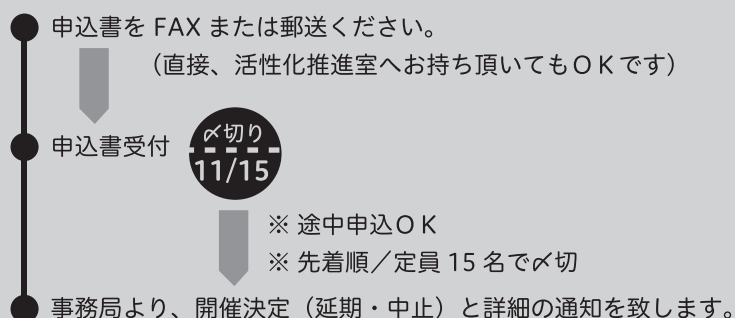
■お問い合わせ：竹田市経済活性化促進協議会／活性化推進室 Tel.0974-62-2122

|                            |     |            |                    |
|----------------------------|-----|------------|--------------------|
| (ふりがな)<br>お名前              | 男・女 | 水着<br>レンタル | ▼どちらかに○印<br>する・しない |
| ご住所                        |     |            |                    |
| 生年月日                       | 西暦  | 年          | 月 日                |
| TEL / ご自宅                  |     |            |                    |
| TEL / 携 帯                  |     |            |                    |
| 携帯メールアドレス<br>(PC メールアドレス可) |     |            |                    |
| FAX                        |     |            |                    |

|                            |     |            |                    |
|----------------------------|-----|------------|--------------------|
| (ふりがな)<br>お名前              | 男・女 | 水着<br>レンタル | ▼どちらかに○印<br>する・しない |
| ご住所                        |     |            |                    |
| 生年月日                       | 西暦  | 年          | 月 日                |
| TEL / ご自宅                  |     |            |                    |
| TEL / 携 帯                  |     |            |                    |
| 携帯メールアドレス<br>(PC メールアドレス可) |     |            |                    |
| FAX                        |     |            |                    |

※本申込書にていただいた個人情報は、適正に管理、保護し、目的以外の利用や第三者への情報提供は行いません。

## 教室への参加申込～開催までの流れ



## 送り先 / お問い合わせ

竹田市経済活性化促進協議会 / 活性化推進室  
〒878-0011 竹田市大字会々2250-1 (竹田温泉花水月内)

**TEL 0974-62-2122**

## 教室参加料について

- 1教室につき1回500円

## 登録料(保険料含む)について

- 保険の加入手続きはすべて、当教室にて行います。
- 参加者はスポーツ安全保険に加入していただきます。
- 傷害事故等における補償責任は、加入する保険会社の約款以内とします。なお、活動中の負傷事故では、スポーツ安全保険の保証を超える部分については、参加者が責任を負うものとします。

□ H25年度(1年間): 小・中学生1000円  
/ 高校生以上2000円 / 65歳以上1200円