

世界チャンピオンが
ピオ教える



なわとび体操

日時 **3月 21 日 (火・祝) 11:50-12:35**

会場 **アプラたかいし3階 大ホール** ■定員：25名
(※先着順・定員になり次第受付終了)

全身運動で頭も使うなわとびは

運動不足解消や認知症予防に最適!

なわとびは「跳ぶ」だけでなく、**ストレッチ**もできます!!

チャンピオンと一緒に楽しいなわとびエクササイズをして

健康で元気な身体を維持しましょう!

パフォーマンス
もあるよ



TAKAISHI
健診
JAM 2023

同日同会場では測定・体験等、
健康をテーマにしたイベント

TAKAISHI
健診
JAM 2023

「**TAKAISHI健診JAM**」を開催

ぜひ、あわせてお楽しみください。

プロ
ラム
内容

現役世界チャンピオンが教える「なわとび体操」

縄を使ってストレッチ体操やエクササイズをします!!

パフォーマンスショーもお楽しみに!アンケートのご協力もお願いします。



お申し込みについては裏面

氏名(ふりがな)	()		
性別	男性 ・ 女性	年齢	歳
電話番号			
参加条件/注意事項	<input type="checkbox"/> 確認しました		

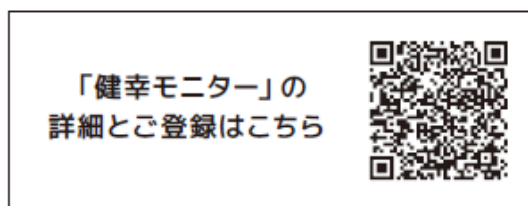
-----きりとり線-----

■参加条件

1. 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方（入会費無料）

※ 健幸モニターご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」です

2. 60歳以上の方



■申込み方法

総合保健センター1階 事務局窓口へご持参ください。

■参加可否

窓口でのお申込み時点で参加確定です。確定のご連絡はいたしません。

お申込み受付時点で定員に達していた場合は、その場でお伝えいたします。

■注意事項

①参加について

・**申込期間:3月10日(金) 10時~20日(月)**。ただし空きがあれば当日21日会場で受付可

・**持ち物**：縄跳び・飲料・動きやすい服装・運動靴でお越しく下さい

・キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください。

②個人情報の取り扱い

・上記に記載いただいた個人情報は「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。それ以外でご本人同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。

③その他

・新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいますのでご協力をお願いします。

・感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。

・営業/販売活動はいたしません。

■実施事業者：株式会社JUMPLIFE

お問い合わせ・お申込み先はこちら

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

受付時間：平日9:00~17:30

窓口持参：羽衣4-4-26【高石市立総合保健センター1階】

お電話・FAX:072-242-3927

