

おびしん健康教室

帯広しんきんでは、地域貢献の一環として実施しております地域交流サロン向け「おびしん健康教室」のお申込みを受付けております。
皆さまお気軽にご利用ください。

《実施までの流れ》

- ① 裏面の「申込書」にて、FAX・郵送でお申込みください。
- ② 実施日時を講師と調整し、「開催連絡」をFAX・郵送にてお送りします。
- ③ 開催日、お時間に合わせて講師が会場へ伺います。



☆運動メニュー☆

A. すっきりストレッチ

首、肩、背中や足腰、全身のストレッチです。
椅子に座ったままでも安心して行える内容で、気持ちよく全身を伸ばして身体も心もすっきりできます。

B. かんたん！セルフマッサージ

足の血行が悪いと冷えやむくみの原因になります。
足裏とふくらはぎを中心に、ご自身で行える簡単なマッサージを紹介いたします。

C. 「ロコモ」予防体操

体力に自信のない方、運動が苦手な方も安心して行える体操です。

【お問い合わせ・お申込み先】

おびしんビジネスサービス(株)

電話：0155-24-3171 FAX：0155-67-8015

〒080-8701 帯広市西3条南7丁目2番地



FAX 送信票

0155-67-8015
おびしんビジネスサービス(株)

「おびしん健康教室」申込書

① サロン名・会場・ご連絡先

サロン名 : 実施会場 :

会場住所 : 〒 電話番号 :

担当者氏名 :

担当者住所 : 〒

電話番号 : FAX番号 :

⇒「開催連絡」をお送りする際に使用します

② ご希望の開催日時

平日の 13:00~16:00 で、60 分以内です。

希望日 : 月 日 曜日 時より 分間程度

③ ご希望の運動メニュー

どのメニューでも、イスに座った状態で実施が可能です。

- A. すっきりストレッチ
- B. かんたん！セルフマッサージ
- C. 「ロコモ」予防体操