

エスパルスハッピーシニアプロジェクト



“引退ゼロ宣言！”



～健康な身体で『めざせ100歳』～

動かそう身体と脳！！



日 程

時間・会場

①	1月19日 (木)	時間	11:00～12:00
②	2月16日 (木)	会場	エスパルスドリームフィールド 駿東
③	3月16日 (木)	住所	清水町卸団地313

- 申込受付開始：12月1日から 12時～15時（水・土・日除く）
 申込方法：電話 050-9002-5921（エスパルスドリームフィールド駿東）
 ：FAX 055-991-7766
 募集人数：各回先着20名
 対象：60歳以上
 参加費：無料
 持ち物：運動できる服装と靴、タオル、飲料、マスク着用
 その他：全天候型、駐車場あり、イベント保険加入

お気軽にご参加下さい



【内容：ハッピーコーディネーショントレーニング】 ※指導者：今泉幸広
 2つの単純な動作を組み合わせる運動で脳にも刺激を与える内容になっています。
 出来ることを繰り返すのだけではなく、出来ないことを考えながらやるのが脳の
 活性化に繋がります！昔懐かしの「お手玉」を使った運動など、誰もが楽しく行える
 内容で、身体も脳も健康に！



申込
エスパルス駿東

電話  050-9002-5922

F A X  055- 991 -7766

電話 平日12:00～15:00



FAXはこの向きで送信

希 望 日

1月19日(木) ・ 2月16日(木) ・ 3月16日(木)

↑ 希望する日程を○で囲む 複数可 ↑

申込者名

住 所

連 絡 先

—

—

生年月日

年

月

日

緊急連絡先

—

—

あなたとのご関係 ()