［H27 年度チャージみなみ会場イベント］

ご存知ですか？6 月からの 夜チャージ！　　**今回、みなみ会場「チャージ！」で体験イベント行います！**

昼に おためし！

腰痛体操

多くの方が悩んだことのある腰痛。お仕事帰りにも体を整え、腰痛を緩和したいという声から、夜チャージ「腰痛体操」が始まりました（山北児童館にて）。「時間の都合がつかないけれど、どんなものかやってみたい」という皆さんの声を受け、今回はチャージ会員やお友達が参加しやすい時間に特別開催！

日時：10 月 16 日（金）10:00～11:00

場所：南足柄市中部公民館　講堂

9 月～11月の夜の腰痛体操は、木曜日月 3 回行っています。連続して参加すると、効果を実感しやすいですよ♪

「美ウォーキング」でおなじみの

講師：ささきともみ 先生

（手力整体師、日本体育協会公認スポーツリーダー）

持ち物:ヨガマット、飲み物、タオル／動きやすい服装で

定　員:20 名程度（先着順）

【イベント会費】　なんと1コインから!

- **✿パスポート会員　500 円**
- **✿チケット会員・非会員　800 円**
- **✿親子会員は非会員の 100 円引**

申込み:要申込み。チャージ会場又はメール（下部記載）にてお申込みください。

タイトル「みなみイベント」、本文「氏名、会員の方は会員番号／非会員の方はTEL番号」

お待ちしています♪

★託児が必要な方は、10／6（火）までに、お子様名・月齢を明記の上お申込み下さい。

一般社団法人 あすぽ 明日への一歩・・・

メールアドレス asupo2009@yahoo.co.jp

TEL 090-8013-5541（秋葉）　HPアドレス http://asupo1.com

toto FOR ALL SPORTS OF JAPAN スポーツ振興くじ助成事業