



# はつらつアップル 体操教室

## 無料体験会②

### 『自律神経を整えよう！』

講師 丸岡 美奈 (理学療法士)

6/18(日)10:00~11:00

場所 アップル学園前 2階ダイフロア  
中登美ヶ丘4丁目バス停下車すぐ  
駐車場は向かいのパワーリハビリ・看護小規模側

定員 40名

定員になり次第締め切らせて頂きます

音楽に合わせて  
楽しく動いて  
ストレス解消！

ストレスを減らし  
自律神経を  
整えましょう！

ジメジメ梅雨  
や暑い夏を  
一緒に乗り切  
る準備をしま  
しょう！



健康増進・足腰強化・仲間づくり、一緒に始めませんか？



続けて通える施設  
がない。  
ひとりだとかなか  
続かない。

身体の悩みを  
改善したい。  
相談したい。

経験豊富な高齢者専  
門の健康運動指導士  
が分かりやすくサポ  
ートします。

ZOOMオンライン同時配信。ご自宅での参加も可能です！  
詳しくは裏面をご覧ください！

医療法人北寿会 アップル学園前

〒631-0003 奈良市中登美ヶ丘4丁目3番

<http://www.apple-g.or.jp/>

☎0742-51-2200

アップル学園前

検索





ご用意して頂くもの

室内用のはきなれた靴 汗拭きタオル 飲み物

※ご自宅の方はしっかりした安定した椅子をご用意ください

①ご来場での参加の方は

🍏アップル学園前☎0742-51-2200 にお申し込み頂き、下記の会場へお越し下さい。

※駐車場台数には限りがございます、申込時にお問い合わせ下さい。



②ZOOM オンラインでの参加の方は

🍏FAX でお申込みの方は下記をご記入頂き FAX：0742-51-0123 へ

🍏ホームページからの方は、アップル学園前ホームページ 新着情報欄 をご覧頂き

✉メールでお問い合わせフォームに下記の内容を入力後、送信して下さい。

フリガナ	
氏名	
連絡先(自宅・携帯)	
メールアドレス (ご案内や ZOOM の招待メール先)	
ZOOM 接続テスト (導入方法からご視聴できるまで お電話でご相談いたします)	希望する ・ 希望しない
	<input type="checkbox"/> PC <input type="checkbox"/> スマホ <input type="checkbox"/> タブレット

ご記入頂いた、個人情報は厳重に管理し、体操教室のサービス提供以外には使用致しません。