

—2009京都勤労者—

お子さまから、シニアまで！
参加資格は問いません！
フィットネス・ヨガ体験、
ウォーキング講習などなど...
お気軽に参加してね！

健康

ぶくい フェア



参加費
無料

綾部会場：あやべ健康フラザ
(綾部市青野町西馬場下27-2)

2009年9月6日(日)
13:15~16:30

※参加応募申込みは、ウラ面の専用参加申込書に
必要事項を記入の上、「京都労福協」までFAXか、郵送でお申込下さい。

主催：京都労働者福祉協議会

後援：京都府・京都市・綾部市・(財)京都府民総合交流事業団・京都経営者協会・京都商工会議所・京都府中小企業団体中央会
全国健康保険協会京都支部・健康保険組合連合会京都連合会・(財)京都中小企業振興センター・(財)乙訓勤労者福祉サービスセンター

2009京都勤労者健康づくりフェア



開催会場：あやべ健康プラザ

京都府綾部市青野町西馬場下27番地の2 TEL 0773-40-1788

※駐車場無料

開催日時：2009年9月6日（日）

受付開始12：30 開会13：15～16：30終了予定

※動きやすい服装と上靴持参でご参加下さい。

○参加者募集 100名

○フェア参加者全員に、あやべ健康プラザの施設（プール含む）体験利用券※（2回分）を進呈。

但し、ご利用については、16才以上の方に限ります。

○イベントプログラムのご案内

13時15分

開会式
挨拶説明
ウォーミングアップ15分



注）プール利用のため
水着・キャップ必要

14時15分

足裏健康体操	リズム & ストレッチ体操	施設利用 筋トレ・持久系	プール利用 水中歩行
--------	---------------------	-----------------	---------------

15時15分

かんたんエアロ & ストレッチ	運動のメカニズム (講義と実技)	施設利用 筋トレ・持久系	プール利用 水中歩行
-----------------------	---------------------	-----------------	---------------

16時15分 参加者プレゼント

京都労福協

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30-2

TEL075-821-5551

FAXで申込み：075-801-7600

2009健康づくりフェア参加申込書
(あやべ健康プラザ会場)

氏名	フリガナ		性別	年齢		
勤務先			連絡先	TEL	- -	
住所	〒					
家族の参加	有無	有の場合	名前	続柄	年齢	(本人も含めた合計人数) 名
			名前	続柄	年齢	
			名前	続柄	年齢	

申込締切 8月17日（月）但し、定員数に達した時点で締め切ります。

※ご記入頂いた情報は、本事業以外には使用しません。