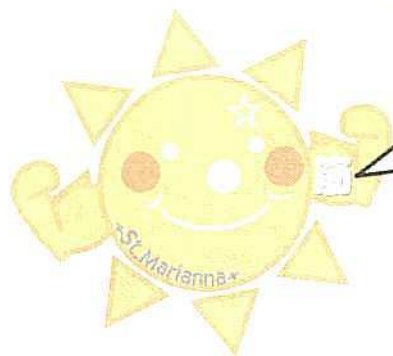


第31回

マリアンナ筋力アップ教室



孫と元気に遊びたい！
いつでも気軽に旅行に行きたい！！
いつまでも生活を楽しめる
『元気な脚作り』
私たちと一緒にしてみませんか？

新規生募集！

日程と会場

→裏面の地図参照

2025年4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28日（すべて土曜日）の全6回
午前10時から12時（※初回と最終回は9時30分～12時）
於：聖マリアンナ医科大学 体育館1階

内容

聖マリアンナ医科大学 スポーツ医学講座のスタッフが
体力測定、体脂肪量や筋肉量測定を行い、皆さんの正確な記録をと
りながらストレッチや自分の体重を使った筋力トレーニングなどの運
動を、正しいフォームで実践し、筋力アップを目指します。

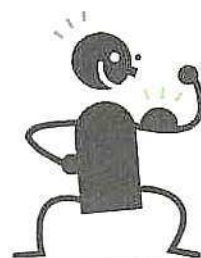


対象

市内在住、在勤の65歳以上で、原則として全6回すべて出席できる方
25人（申込多数の場合は抽選）
注：受講の際には、健康診断の結果（この1年内・コピー可）が必要です。

費用

¥4,000（内訳：受講料（6回分）、事務費およびテキスト代、保険料）



応募は2/1から

お申込方法

→右上の*往復ハガキ記入例*参照

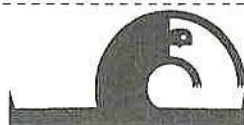
往復ハガキで2025年3月8日（土）までに下記住所にお送りください（当日消印有効）
〒216-8511 川崎市宮前区菅生2-16-1
聖マリアンナ医科大学 スポーツ医学講座 行 「マリアンナ筋力アップ教室」係

<記載事項>

- ①氏名、②ふりがな、③生年月日、④年齢、⑤性別、⑥郵便番号、⑦住所
- ⑧電話番号、その他、特記することがあれば

お問合せ先

聖マリアンナ医科大学 スポーツ医学講座
マリアンナ筋力アップ教室問い合わせ
TEL:044-977-8111（内線4553） 担当：竹間・寺脇



往復ハガキ記入例

※郵便料金が2024年10月1日より変更になっています
 往信85円、返信85円 をご確認の上ご応募ください

記入例(往一表)

85円

2 1 6 8 5 1 1

川崎市宮前区菅生2丁目16番地1号

聖マリアンナ医科大学 スポーツ医学講座 行
 「マリアンナ筋力アップ教室」係

確認!

記入例(復一裏)

*何も書かないでください

記入例(復一表)

85円

確認!

申込者のお名前
様

返信用のご住所を記入

記入例(往一裏)

マリアンナ筋力アップ教室
受講希望

①氏名
②ふりがな
③生年月日
④年齢
⑤性別
⑥郵便番号
⑦住所
⑧電話番号
その他、特記することがあれば

(※書き漏れのないようにお願いします)

地図

