

歩楽ふうが “スマイル健康セミナー”

毎月  
開催中

4月度テーマ

# 「自分でできる転倒予防（実践編）」

**日時** 4月23日（日）  
10:00～11:00

**場所** 歩楽ふうが  
甲府上今井店

**申込** FAX・お電話・メールにて  
（裏面をご覧ください）

**参加費無料!**

どなたでもお気軽に  
お越し下さい!

～今後のテーマ（予定）～

※毎月第4日曜日 10:00～11:00開催予定

5月 運動と快眠・休息

6月 運動と呼吸（COPD、肺炎を予防しよう）

7月 ストレスとリラクゼーション（快適なストレッチとは）

8月 安全な筋力トレーニングとは（運動に必要な栄養）

9月 笑顔の絶えない生活（ホルモン、笑い療法）



フィットネスサロン「歩楽ふうが」では医療機関とのコラボレーションをし、毎月健康情報のセミナーや運動相談会を実施しております。無料体験も受付中です。是非ご連絡ください!

## 富岳グループ運営のフィットネスサロン

7 メディカルマシン フィットネスサロン

歩楽ふうが

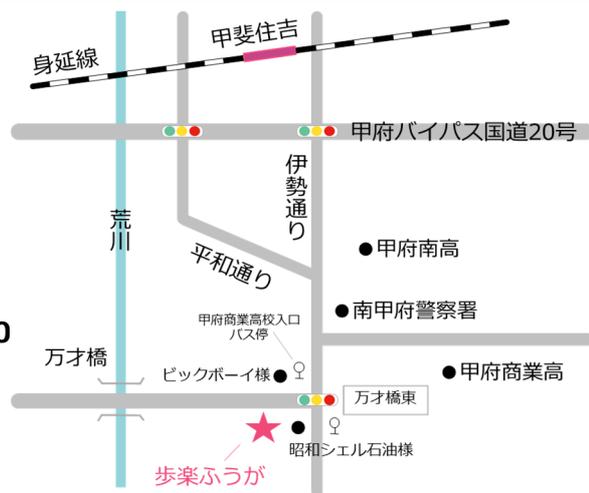
山梨県甲府市  
上今井町681-12

**営業時間** 月～木 10:00～21:00  
土・日・祝 10:00～18:00

12:30～13:30 CLOSE・最終受付 平日20:30/土・日・祝17:30

**休業日** 金曜日・《年末年始》12月30日～1月3日

☎ 055-243-0012 担当：山添



# 歩楽ふうが“スマイル健康セミナー”申込書

お申込みはFAX・TEL・メールにて受け付けております。  
FAX・メールでのお申込みの場合は受付完了の返信をさせていただきます。

## ●FAXにてお申込み ▲

FAX 055-225-6012 (～3/30)

FAX 055-243-0014 (4/1～)

※店舗移転に伴いFAX番号が変更になりますので、ご注意ください

※ご氏名	フリガナ		
ご住所	〒 -		
TEL		※FAX	
E-mail アドレス	@		

## 確認欄

月 日 お申込み承りました。

担当: \_\_\_\_\_

## ●TELにてお申込み

TEL 055-243-0012

## ●メールにてお申込み

E-mail

o-syouwa@fugaku.net