



X



令和元年度 第2回 図書館くらしのセミナー

いわきFC×図書館 初コラボ!!

健康元年

図書館でストレッチ

躍進を続けるいわきFCの軌跡と選手のトレーニングを学ぶとともに、自宅で簡単にできるストレッチやトレーニングが体験できる講座です。運動が苦手と思っている方、なかなか運動できない方、どうぞお気軽にご参加ください。



日 時 令和元年10月25日（金） 14：00～15：30

講 師 いわきFC パフォーマンスコーチ
鈴木 秀紀 氏講演内容 いわきFCの軌跡と今後の歩み
いわきFC流ストレッチを体験会 場 いわき総合図書館 学習室（ラトブ4階）
※ラトブ駐車場は2時間まで無料（それ以降は30分ごとに100円）

定 員 15名（先着順）【対象：高校生以上】

申込方法 くらしのセミナーの参加申込書を、各図書館のカウンターへ
提出してください。（受付開始 9月17日（火）10：00）
※いわき総合図書館のみ、電話による申し込みを受け付けます。（電話22-5552）
※FAXでの受付は行いません。
※当日は、軽い運動ができる服装でお越しください。飲み物もご持参ください。

----- きりとり -----

「第2回図書館くらしのセミナー」参加申込書

フリガナ
氏名

性別 男・女

年代

連絡先TEL

※受付者記入欄 総・小・勿・常・内・四・月・日・時・分受付