



×



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 健康元年 初コラボ!!

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 ぐ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