



【阿波 (Our) Dream Project】

“明るく、楽しく、アツク！”



「スマイルアップ教室」～元気をチカラに（大人編）～

1. 目的

日々生活する中で、健康的に毎日を過ごすことはとても大切なことです。
健康的に毎日を過ごすためには、健康の三原則、「運動」「栄養」「休養」をしっかり取ることが、とても重要です。
この教室では、健康の三原則の中の「運動」にスポットをあて、運動を楽しんで頂けるプログラムを実施しています。
ワクワク、ドキドキ感を体験して頂き、皆さまの笑顔と元気がアップされることを目的としています。

2. 日時

下記に第三希望までお願いします（土、日、祝日可）

3. 場所

下記にご記入をお願いします。

4. 内容

- ・徳島ヴォルティスの普及コーチと一緒に楽しめます。
- ・ボールを使ったストレッチ、体操、ゲーム、その他

5. 参加者

- ・健康維持のため、体を動かしたいと思っている大人の方

6. 参加費

無料

7. 用意するもの

- ・軽く運動できる服装
- ・靴（室内の場合は室内用の靴）
- ・タオル（汗をぬぐうための）
- ・飲み物（水分補給用）
- ・楽しむための気持ち
- ・みんなを素敵にする笑顔

8. 連絡先

板野郡板野町犬伏字瓢谷2-22
徳島ヴォルティス(株) ホームタウン推進部
担当：スマイルアップ教室担当
TEL：088-672-7252 FAX：088-672-7262

日 時	第一希望	月	日	時	分	～	時	分
	第二希望	月	日	時	分	～	時	分
	第三希望	月	日	時	分	～	時	分
団体名								
実施場所								
人 数	ご父兄	人						
	お子様	人						
年齢層	年少	人	年中	人	年長	人		
	小学1年	人	小学2年	人	小学3年	人		
ご連絡先 (代表者)	お名前：							
	ご住所：							
	お電話番号：							