



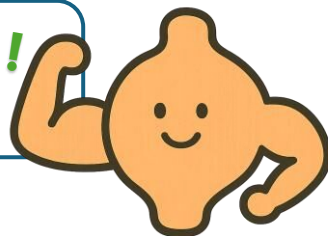
参加費無料！

ながら筋曜クラブ

—金曜日は筋トレ曜日、Let's go 貯筋！—

楽しく！
無理なく！
コツコツ筋活！

金曜日を“筋曜日”に変えて健康寿命をのばそう！
みんなで楽しく「貯筋」しませんか？



開催期間

令和7年11月7日から令和8年3月13日まで(全10回)

月	開催日
11月	7, 21日
12月	5, 19日
1月	9, 16日

月	開催日
2月	6, 20日
3月	6, 13日
それ以降	ご自身で

開催場所

長柄町福祉センター

時 間

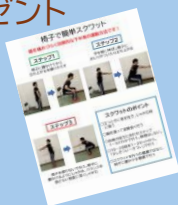
午前クラス 午前9時30分受付 午前10時～午前11時30分

午後クラス 午後1時30分受付 午後 2時～午後 3時30分

忙しい毎日の中でも、“ながら”でできる筋トレを習慣に！
「ながら筋曜クラブ」では、テレビを見ながら、家事をしながら、ちょっとしたすき間時間にできる簡単な運動を学びます。専門の運動指導員が、無理なく続けられるストレッチや筋トレを丁寧に指導します！

参加特典1

毎日の運動に役立つ冊子を
プレゼント



参加特典2

体組成計による筋量測定
骨密度計による骨密度測定



参加特典3

運動教室
で体力元気アップ



●お申し込み方法については裏面をご覧ください●→

申込多数の場合には抽選となります

申込方法

お申込み方法は以下2通りから
いずれかの方法でお申し込みください



申込期限
10月17日
(金)

FAX



同封の申込書に必要事項をご記入の上、

048-240-5718へFAXでご送信ください

電話



0120-805-717へお電話で、
【ながら筋曜クラブの申込】とお伝えください。

【受付時間】平日(月～金) 午前9:30～午後6:00
午前中は混みあいますので、お時間を調整すると
繋がりがやすくなります



10月24日頃 結果について、ご本人様へ郵送でご通知いたします
※参加者多数の場合には抽選となります



こちらの番号からご連絡が行く場合があります。



048-240-5717



長柄町 ながら筋曜クラブ事業受託会社
株式会社 パーソンアンドパーソンスタッフ
埼玉県川口市本町4丁目2番地3号

【主催・お問い合わせ先】

長柄町役場 健康保険課 健康推進係 35-2115

この『ながら筋曜クラブ』は、事業をより充実した内容にするために、
長柄町が株式会社パーソンアンドパーソンスタッフに委託して実施します。
委託先には厳重な守秘義務と管理体制を課し、お申込みの際の個人情報に
ついてはこの事業以外の目的で使用されることはございません。



申込用紙 FAX 048-240-5718

▼赤枠内を記入漏れのないようご記入下さい

ふりがな		性別	男・女
氏名		年齢	歳
生年月日	年 月 日		
ご自宅住所			
お電話番号	①(携帯・自宅) ()	連絡希望 時間	午前・午後 時頃
	②(携帯・自宅) ()	連絡希望 時間	午前・午後 時頃
ご希望の クラス	午前クラス ・ 午後クラス		

結果について、ご本人様へ郵送でご通知いたします
※参加者多数の場合には抽選となります

【締め切り】令和7年10月17日(金)

お電話でのお申し込みはこちら



0120-805-717

【受付時間】 平日 午前9時30分～午後6時

こちらの番号からご連絡が行く場合があります。



048-240-5717

長柄町 ながら筋曜クラブ事業受託会社
株式会社 パーソナンドパーソンスタッフ
埼玉県川口市本町4丁目2番地3号