

# スマイルフィットネス

体調不良としてあげられる「肩こり」「腰痛」の  
 予防・解消を目的とした運動を基本とし、  
 日常生活での立ち方や、座り方の癖などを知り、  
 肩まわり、腰まわりのストレッチを中心に強化  
 するエクササイズを行います。

吉本興業のお笑い芸人さんと一緒に、たくさん  
 笑って、体を動かして、気分をリフレッシュし、  
 お楽しみいただければ嬉しく思います。



株式会社ティップネス  
 インストラクター  
 千秋 氏

申し込み方法	【函館市亀田交流プラザ 1階 受付】 又はお電話でお申し込みください
定員	20名様（定員になり次第、受付終了）
参加費	無 料 ！
服装・持ち物	動きやすい服装、運動靴、水分補給飲料、タオルなど
注意事項	新型コロナ感染拡大防止に、ご理解とご協力をお願いします
問い合わせ	函館市亀田交流プラザ（ ☎0138-86-7980 ）



※氏名、電話番号等の申込に際しての個人情報は、本イベントのみ使用し、第三者への提供はいたしません。

## 他地域の会場施設

チカ守山シダックス

カルチャーコート

滋賀県守山市梅田町 2-1 B1F

☎ 077-514-1253



平泉町学習交流施設エピカ

岩手県西磐井郡平泉町

平泉字志羅山25-3

☎ 0191-34-6656



世田谷区立

保健医療福祉総合プラザ

東京都世田谷区松原 6-37-10

☎ 03-6379-4301



三原市立中央図書館

広島県三原市城町1丁目3-1

☎ 0848-62-3225

