

令和8年度 さうんど御案内

～高齢男性のための運動倶楽部～

受付中

- 日 程 令和8年4月23日(木)～令和9年3月18日(木)
毎月1～2回、木曜日(日程は裏面に記載)
- 時 間 10:00～11:30
- 場 所 愛宕公民館2F講堂
- 対 象 高齢の男性(概ね70歳以上) 30人
- 内 容 椅子に座ってできるストレッチなどをみなさんと楽しく
行います
- 持ち物 動きやすい服装, 運動靴, 汗拭き用タオル, 飲料水など

(切り取り線)

愛宕公民館

令和8年度 さうんど参加申込書(新規・継続)

受付No. _____ 受付月日 令和8年 月 日

ふりがな 氏 名		
生年月日	大正・昭和 年 月 日生	現在 才
住 所	旭川市 条 丁目	—
電話番号	自 宅 (—)	
緊急時連絡先	・自宅(家族名) ・他 (氏 名 TEL)	
救急先病院	() 救急車に一任 () 病院名 (TEL)	

さうんど日程予定

年・月	第2木曜日	第3・4木曜日	回数
令和8年4月	なし	4月23日	1
令和8年5月	5月14日	5月28日	2
令和8年6月	6月11日	6月25日	2
令和8年7月	7月9日	なし	1
令和8年8月	なし	8月27日	1
令和8年9月	9月10日	なし	1
令和8年10月	10月8日	10月22日	2
令和8年11月	11月12日	11月26日	2
令和8年12月	12月10日	12月24日	2
令和9年1月	1月7日	1月14日(健美操)	2
令和9年2月	なし	2月25日	2
令和9年3月	3月11日	3月18日	1
合計回数			19