

健康は日々つくられる いまから始める「じんせい体操」

～住み慣れた地域で、人生100年時代を楽しむヒント～
講師のプロレスラー・新崎人生さんの楽しい講話と
あんぜん・あんしん・かんたん「じんせい体操」の実技を体験ください！

日時 令和7年10月22日（水）
13：30～15：00

場所 ふれあいエスプ塩竈
エスプホール（塩竈市東玉川町9番1号）

定員・対象 市民 100名

参加
無料

講師 みちのくエンタテインメント有限公司
しんざき じんせい
新崎 人生 氏



★当日の流れ

- 13：30 開会
- 13：40 講話・実技
- 14：50 市内サークルの取り組み紹介
- 15：00 閉会

★持ち物

飲み物、汗拭きタオル

★服装

動きやすい服装でお越しください。

当日参加者限定
豪華プレゼント

話題のリラブウェア（インナー・
スパッツ各2着）を講演会に参加い
ただいた方へ無料でプレゼントいた
します！

※希望の方は事前申込みが必要です。
※詳細は裏面をご覧ください。

【お問合せ・申込み先】 ※申し込み〆切：10月9日（木）

健康づくり課

〒985-0003 塩竈市北浜四丁目8-13
TEL：022-364-4786
FAX：022-364-4787

高齢福祉課

〒985-0052 塩竈市本町1番1号
TEL：022-364-1204
FAX：022-366-7167



左期のフォーム
または、電話・
FAX(裏面申込書
に記入)よりお
申込みください。

リライブウェア

男性

女性

★講演会参加者への限定プレゼントです。

講演会申込みと合わせてウェアの希望サイズを申込み下さい。

インナー

スパッツ

インナー

スパッツ

★サイズは普段着用しているサイズや身長を参考にお選びください。

★数やサイズに限りがあります。お早めにお申込みください。

★お申込み後、サイズ交換はできかねますので、ご了承ください。



【サイズ参考】男性用インナー

	SS	S	M	L	LL	3L
身長	150～160cm	158～168cm	165～175cm	174～184cm	176～186cm	180cm～

【参考サイズ】女性用インナー

	SS	S	M	L	LL
身長	152～162cm			158～168cm	

令和7年度 健康づくり・介護予防講演会 参加申込書

リライブウェア申込書

教室・サークル名

※所属されていない方は不要

男性

女性

氏名

連絡先

インナー SS・S・M・L・LL・3L

インナー SS・S・M・L・LL

氏名

連絡先

スパッツ SS・S・M・L・LL・3L

インナー SS・S・M・L・LL

スパッツ S・M・L・LL・3L

スパッツ M・L・LL・3L

氏名

連絡先

インナー SS・S・M・L・LL・3L

インナー SS・S・M・L・LL

スパッツ S・M・L・LL・3L

スパッツ M・L・LL・3L