

につぶく はつらつ教室

Get Healthy

日程

10月1・8・15・22・29日

11月12・19・26日

時間

11:00~12:30

***** 申込み・お問い合わせ *****

みはまスポーツクラブ事務局(美浜町総合体育館内)

TEL:(0569)77-6383 休館日:月曜日

受付期間:8月4日(木)から9月22日(木)まで
9時から21時

主催

みはまスポーツクラブ
日本福祉大学スポーツ科学部

協力

美浜町保健センター

対象者

美浜町にお住まいの中高齢者(50歳以上)

会場

日本福祉大学スポーツ科学棟(SALTO)

参加費

1,000円

※今年度みはまスポーツクラブの教室
サークルに初めて参加される方は

保険料800円、年会費2,000円(65歳以上1,500
円)を別途回収します

内容

日本福祉大学スポーツ科学部の
学生が中高齢者を対象とした
運動教室を開催!

ストレッチから筋力トレーニング
認知予防プログラムや
楽しいレクリエーション
など健康に役立つ様々な
プロジェクトを行います!!

持ち物

運動しやすい服装、水筒、タオル、室内シューズ

※当日はマスク・消毒等の
感染症対策にご協力ください