

わくわく健康スクール

NPO法人南箕輪わくわくクラブでは、今年もシニア向けのスクールを開催します。シニアの皆様が、健康で明るい毎日が送れますよう、健康体づくりを目指して企画しました。ご自分の体力やお好みに合わせてご参加いただけたらよいかと思います。

尚、今年度も、南箕輪村で実施しております、「まっくん健康ポイント」の対象事業となります。

1回のみでの参加もできますので詳しい内容は、クラブ事務局までお問い合わせください。

時間 10時～12時（9時45分～受付）

会場 南箕輪村村民体育館・大芝高原施設

対象者 南箕輪わくわくクラブ会員 一般

（概ね60歳以上）

参加費 クラブ会員：無料 非会員1回500円

持ち物 筆記用具・靴（上履き）・タオル・飲み物等

参加ご希望の方は各回1週間前までにお申し込みください

第1回

9月15日（金）

場所 村民体育館地下トレーニング

「にこにこグニサイズ」

～わっははと笑いながら運動し、体と脳が元気～

大島砂緒里 喬木村総合型クラブマネージャー

新しい刺激で脳を活性化させ

いつまでも元気な体を手に入れましょう。

第2回

9月25日（月）

場所 村民体育館地下トレーニング室

「伸ばそう 健康寿命」

～自分の足で歩ける体づくり～

笹川星哉 VC長野トライデンツ監督

日々のトレーニングで健康で長生きできる

からだづくりを目指しましょう。

第3回

10月6日（金）

集合場所 大芝高原味工房駐車場

（雨天：研修センター）

「歩こう！セラピーロード」

～癒しの森でリフレッシュウォーキング～

伊東佳代 南箕輪村健康運動指導士

森を楽しく歩いて健康に！

効果的な歩き方をマスターしましょう。

第4回

10月27日（金）

場所 大芝研修センター

「ほぐしの運動とリラックスヨガ」

～動きやすい体づくり～

伊東佳代 南箕輪村健康運動指導士

動いている心と身体の調子を整えましょう。

体のさびをおとして、動かしにくくなった体を

リセットします。

お問い合わせは

NPO法人南箕輪わくわくクラブ 事務局

☎ 0265-78-8313

Fax 0265-78-8413

