

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13日（金）

場所 南箕輪村村民体育館

「伸ばそう 健康寿命①」

～気軽にできる体づくり・ボール運動～

VC長野トライデンツ トレーナー

中村 祐太 さん

いつまでも元気な体を手に入れましょう。

第2回

9月27日（金）

場所 南箕輪村村民体育館

「伸ばそう 健康寿命②」

～気軽にできる体づくり～

VC長野トライデンツ トレーナー

中村 祐太 さん

日々のトレーニングで健康な体づくりを目指しましょう。

第3回

10月11日（金）

集合場所 大芝屋内運動場

「歩こう！セラピーロード」

～ポールウォーキング体験もできます～

南箕輪村健康運動指導士 堀内 香純 さん

健康コンシェルジュ 大久保 光恵 さん

森を楽しく歩いて健康に！

第4回

10月25日（金）

場所 大芝屋内運動場

「ほぐしの運動とリラックスストレッチ」

～動きやすい体づくり～

南箕輪村健康運動指導士 堀内 香純 さん

健康コンシェルジュ 大久保 光恵 さん

動いている心と身体の調子を整えましょう。動かしくなってきた体をリセットします。

申し込み・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

