

平成29年度 ～地域健康スポーツ教室～

みんなでワイワイ楽しみましょう♪

笑顔で長生き♪

「健康運動」

- 脳トレ運動
- ゆる体操
- ノルディックウォーキング
- ウォーキング
- ストレッチ
- 健康遊具を活用
- ラジオ体操

など…

初めての方でも
取り組みやすい!

その場で簡単

誰でもできる!

「ニュースポーツ」

- 囲碁ボール
- キャッチングザスティック
- ペタンク
- シャッフルボード
- ユニカール
- カローリング
- ディスコン

など…

ゲームでリフレッシュ♪

4/16(日) 児島(児島武道館)

9/24(日) 玉島(玉島の森)

11/19(日) 真備(真備総合公園)

12/2(土) 水島(水島緑地福田公園)

3/18(日) 倉敷(倉敷体育館)

各地区で「健康運動」「ニュースポーツ」
を組み合わせ開催予定!

