

「健康や体操に興味はある

でも、何から始めていいのかわからない」人へ

2023年
初回無料券
付き

みんなで楽しく！使えば使うほど、どんどん貯まる！！

ちょきん 貯筋運動トレーニング教室

運動習慣を身につけて健康寿命をのばしましょう

運動実践指導者が、ウォーキングや筋肉トレーニング
ストレッチなど、気軽にお家で
できる運動を伝授
します



日程 4/12・26(水)
5/10・24(水)
6/14・28(水)

筋肉や脳に刺激を与える事で、転倒予防、血行促進、
関節痛の軽減など、様々な効果が期待できます

【時間】10:00～11:00(受付時間9:45 第1管理棟)

【場所】青葉山ろく公園 宿泊棟、ウォーキングコース

【定員】10名(先着)

【参加料】800円/1回(当日支払い)

【持ち物】運動のできる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、
飲料、ヨガマット or バスタオル

【問合せ】パター受付(第2管理棟)

【TEL】0773-62-2339

【受付時間】9:00～16:30

【申込方法】前日までにTELにて
①氏名 ②連絡先をお伝えください

※コロナウイルス感染拡大を防ぐ為の注意事項 ～ご理解ご協力をお願いします～

・受付時はマスク着用、手指消毒をお願いします

・当日、発熱(37.5度以上)、咳、体調がすぐれないなどの場合は参加をお断りさせていただきます

青葉山ろく公園



チケットご持参の方
初回無料！

令和5年
4月12日(水)

800円→0円

青葉山ろく公園

貯筋運動トレーニング教室

主催：一般財団法人舞鶴市スポーツ協会