

「健康は気になるし、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」という方へ

青葉山ろく公園

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 9/13 (水)  
10/4 (水)・18 (水)  
11/1 (水)・15 (水)

【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 六角棟、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】バター受付  
(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～  
・受付に際しては、手指消毒をお願いします ・マスク着用は個人の判断によるものとします  
・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

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

【青葉山ろく公園・案内図】



主催：一般財団法人舞鶴市スポーツ協会