

★健康遊具体験会★



～浅間公園・公所公園～

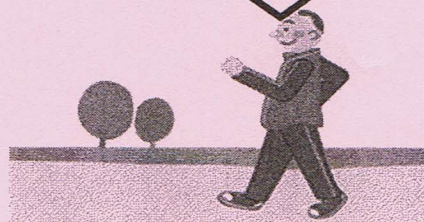
健康遊具を活用して、みんなと楽しく運動不足を解消しませんか？

講座内容

- 対象者 : 大和市民
 日時 : 平成30年9月12日(水)
 13時30分～15時30分
 集合場所: 公所自治会館
 (下鶴間392-5 浅間神社隣)
 持ち物 : 運動靴(室内用)、飲み物
 動きやすい服装でお越しください

公所自治会館
集合です！

※雨天の場合は、室内プログラムになります
 ※ヤマトン健康ポイント事業対象です(3ポイント)



お申し込み先: 大和市高齢福祉課 いきいき推進担当

☎046-260-5613

プログラム

時間	講座内容
13:30	公所自治会館に集合
13:30	オリエンテーション ストレッチと筋力トレーニング
14:00	浅間公園へ移動 健康遊具を使った体力づくり
14:30	公所公園へ移動 健康遊具を使った体力づくり
15:30	解散

アクセス

