

# 健康維持体操講座

## — 誰でも楽しく運動・トランポ健康体操 —

私たちの最も高い関心事は「健康」です。生涯に渡って健康で生きていくことは、今後の生活や幸福度に大きく影響を与えるものです。健康を維持する要素はいくつかありますが、重要な要素のひとつが「体力づくり」です。体力が低下すると、風邪をはじめ病気が治りにくくなったり、集中力の低下、腰痛リスク・生活習慣病リスクの増大など、健康維持が難しくなります。そこで、無理のなく、誰でも楽しみながらできるトランポリンを使って運動する体験講座を企画しました。ふるってご参加ください。

1 日 時 令和6年8月29日(木) 13:30～(受付:13:15～)

2 会 場 小笠教育会館2階 大会議室

3 講 師

一般社団法人菊川スポーツコミッション

理事長 本田 高一 氏



4 参加料・定員

無料 定員20人

5 持ち物・服装

フェイスタオル・運動ができる服装

6 申込先

8月8日(木)までに、下記申込書(書式)により、FAX、電話、郵送、Eメールにて小笠支部まで申し込んでください。

FAX:0537-24-4071 電話:0537-24-6385

郵送:〒436-0017 掛川市杉谷734-4 教職員互助組合小笠支部

E-Mail : ogasa@sizu-kyogo.com

「健康維持体操(トランポ健康体操)講座」参加申込書

お名前	ご住所
	〒  電話番号( ) —