

運動でココロとカラダを動かそう

スケジュール

- ① **7月11日**(土) 群馬県社会福祉総合センター 7階体育室
(前橋市新前橋町13-12)
- ② **8月22日**(土) K'BIX まえばし福祉会館 2階いきいき談話室
- ③ **9月26日**(土) K'BIX まえばし福祉会館 2階いきいき談話室
(前橋市日吉町2-17-10)

講師

群馬大学
理学療法士
加藤大悟 氏

定員

20名

参加費

無料

対象

外出の機会が少ない中学生以上の方、ご家族、関心のある方

日程

- 2:00~2:50 「ひとりで自宅でする器具のいらない
簡単！筋トレ体験講座」(講話と実技)
3:00~3:30 「運動不足解消のための30分間運動体験」
終了後~4:30 参加者交流タイム(自由参加)

持ち物

- 共通：○水分補給用飲料 ○汗拭きタオル
※伸縮性のある運動できる服装でお越しください
①のみ：○靴底の汚れをきれい拭いた運動靴、または屋内用運動靴
②③：○体の下に敷くヨガマットまたはバスタオル

お申込み お問い合わせ

QRコードまたは下記まで、メッセージを添えてご連絡ください。当日参加も可能です。
<https://forms.gle/zoRmrefeTiZ4hBSp7>

