

運動でココロと カラダを動かそう

カラダが変わるとココロも変わります。日頃運動している人もしていない人も、ご自分の体調に合わせてカラダを動かしてみませんか。

① 運動とボッチャ

2026年 10月24日(土) 午後2:00～3:30

群馬県勤労福祉センター 体育館

前橋市野中町361-2 (構内無料P)

② 簡単！筋トレ体験

2026年 11月28日(土) 午後2:00～3:30

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 (構内無料P)

講師：群馬大学 理学療法士 加藤大悟 氏

①②終了後～4:30 参加者交流タイム (自由参加)

持ち物

①②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

①のみ ●屋内用運動靴 (靴底をきれいにした運動靴)

②のみ ●ヨガマット(またはバスタオル) ●筆記用具 (講座時メモ用/適宜)



対象

中高生・青壮年、
ご家族、関心のある方

定員・参加費

20名 無料

筋トレは、睡眠の質を高める、アンチエイジング、疲れにくくなる、ダイエット、不安感を軽減する等の効果があります。

①「ボッチャ」は、目標球のジャックボールに、チームボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。障害の有無や老若男女問わずどなたでも気軽に楽しめます。

②「簡単！筋トレ体験」は、自宅でできる簡単で効果的な運動のお話＆実技の講座50分間と、運動不足解消のための30分間運動体験です。

▼ 任意団体 コンパッション

お申し込み・お問い合わせ

 katudo.compassion@gmail.com ☎ 090-7884-7275 (月～土 9:00～18:00)

初めて参加予定の方は、メッセージを添えてご連絡をお願いします。

(氏名またはニックネーム・年代・お住まいの市又は町村名)

