

文部科学省補助事業

シニア体カアップステーション

E唱:体力づくり国民会議 主催:財団法人 健康・体力づくり事業財団 静岡県民協議会

気軽に楽しく 体力づくり

カラダ元気、ココロ楽し！

まず体を動かすことから

始めてみましょう。

ピュアスポーツクラブでは、中高齢者対象に週に1回程度気軽に参加できる健康・体力づくりプログラムを実施します。全てのプログラムに指導者が付き、これまであまり運動習慣のない方でも親しみやすく、安心できる内容となっています。また、体を動かすだけでなく、健康や栄養などに関する講演会も開き、健康・体力づくりに関する意識の高揚を図るとともに、地域の皆様の運動習慣の形成を目的とします。

実施期間 : 平成18年7月17日～平成18年12月23日まで

主な会場 : 静岡市南部スポーツ広場

静岡市健康文化交流館 来・て・こ

募集定員(各回) : 25名 (イベント50名)

〈ステーション内容〉

いつでも誰もが好きな時に参加できるエンジョイスポーツの場を提供。体力測定を行い、運動効果の把握。運動・健康の相談等のコミュニケーションの場を提供し、健康体力づくりの意識の高揚を図る。ウォーキング、筋肉トレーニング、ダンス、グランドゴルフ、シニアサッカー、カローリング、テニス、和太鼓エクササイズ...などを開催予定。全24回の教室に何回参加されても結構です。

【お問い合わせ&お申込み先】

NPO法人

ピュアスポーツクラブ

先着順!

TEL:054-289-8100

E-mail info@pure-sc.org

FAX:054-654-6661

URL <http://www.pure-sc.org/>