

再募集!

KKS スポーツクラブ

●対象：20～49歳までの町民（男女問わず参加可能！）

●開催期間：① 夏季 6月28日～9月20日まで

② 冬季 11月1日～1月31日まで

（冬季スケジュールの予約も可能です。冬季については定員に達していない場合、10月にも再度募集いたします。）

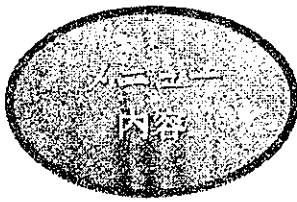
全12回コース（完全予約制）：毎週木曜日開催（祝日の場合、曜日を変更して実施）

●参加費：無料

●時間帯：19時～21時まで

●場所：小学校体育館

●持ってくるもの：タオル、飲み物、シューズ、動きやすい服装



- ①各種測定（体力測定、体組成測定：体脂肪や筋量がわかります）
- ②ウォーミングアップ・クールダウン（ストレッチ体操）
- ③ミニ講話（健康の話、歯科の話など）
- ④卓球・バドミントンなどのペアでおこなう運動、フットサル・バレー・バスケットなどの団体でおこなう運動、その他レクリエーションなどメニューが豊富です。

KKS スポーツクラブを今年も開催します！！

健康でいるために日頃の運動が必要なことは誰もが知っていること。
体を動かしたい、でも…「仕事が忙しい…。」「長続きしない…。」

そんなあなた！みんなで楽しく運動を始めてみませんか？

「自分のペースで頑張れる！」「みんな一緒だから続けられる！」
楽しい雰囲気なので、人付き合いが苦手な方でも交流の輪が広がります！！
運動が苦手な方でも大歓迎！！運動をみんなで楽しみましょう！！

締め切りは【6月20日(水)まで】

となっております。（残り15名ほど空きがあります。
お申し込みをお待ちしております）

お問い合わせ・申し込み

TEL0959-56-3763

健康管理センター 担当：今川