

回 覧

平成27年 9月26日

毘沙門台学区 体育協会だより

毘沙門台学区体育協会

総務部 発行

健康教室と健康ウォーキングのご案内

毘沙門台体協では、健康維持やメタボリック対策のため『ウォーキング』を推進しています。今回も、安佐南区スポーツセンターの植木スポーツコーディネーターをお招きして、健康・体力づくりのための体操等を教えていただき、小学校周辺をウォーキングします。

ウォーキングの後はゆっくりお茶を飲みながら、生活の中での健康づくりなどをお聞きしたいと思います。また、普段気になっていることや改善したいこと等、相談に応じた体操を教えてください。

スポーツの秋。無理なく楽しく、まずはウォーキングから始めてみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

お問い合わせは、下記の役員までお願いします。

記

- 日時 平成27年10月31日(土) 9:00～12:00
受付 9:00～ 9:20
開会式 9:20～ 9:30
健康教室・ウォーキング 9:30～10:30
健康相談 10:30～11:45
閉会式 11:45～12:00
- ウォーキングコース 毘沙門台小学校周辺 約30分
- 参加資格 毘沙門台学区住民(自由参加)
- 集合場所 毘沙門台小学校 体育館内
- 申込方法 参加希望者は、当日9時20分までに受付で申し込んでください。
- その他 ① ウォーキングのできる服装、履き慣れた靴でお越しください。
② 帽子やタオルの準備もお願いします。
③ 小雨でも行いますので、雨具の準備をしてご集合ください。
悪天候でウォーキングが中止の場合でも、『健康教室』は行います。

《 問い合わせ先 》

体協振興部	忍田 香保里	TEL 879-6154
	松浦 浩子	TEL 877-3307
	胡 幸男	TEL 870-0681