独立行政法人日本スポーツ振興センター
平成29年度スポーツ振興くじ助成金事業
（平成29年4月1日～平成30年3月31日）

スポーツくじ

いきいき元気高齢者！
健康体操フェスティバル！

H30年 2月 22日（木）10：00～11：30

場所：鹿屋市　花岡地区公民館

※どなたでも参加できます！

募集定員：30名

講師：モク　ソンジョン、中野　寛士朗、出口　泉、長濱　一成
（日本体育協会公認　指導員　A,B級）

＜体操メニュー＞

★ 血圧測定、問診
★ グループレクリエーション(リレーじゃんけん大会)
★ チェア体操、チューブ体操
★ コンディショニングトレーニング
★ 笑って、ワハハ！脳トレー体操

参加無料

だれでもできる簡単な体操！そして、グループでできる体操！

参加対象：健康寿命を延ばしたい方！

【お申し込み・お問い合わせ】

ＮＰＯ法人　アサヒナアソシエーション
〒890-0052　鹿児島市上之園町24番地10
TEL 099・258・4903
FAX 099・204・9744

沢山の参加を待っています！
申込書は別紙をみてください！(^0^)／