

ふれあい体操&ペタンク

～気軽に楽しんで心も体も健やかに～

今年の運動初めに「ふれあい体操」で身体を動かしませんか？

「ケガの予防」「血行の促進」「疲労回復」「筋力の向上」に効果があります。

イスに座って出来るので、お家に帰ってからも継続してみてください。

その後は、みんなでニュースポーツ「ペタンク」でゲームをしましょう。運動に慣れていない方やルールが分からない方でも大丈夫。

みんなで楽しみながら爽やかな汗を流しませんか？



【講師】SVGにし
ふれあい公社が実施する
「ストレッチサポーター養成
講座」を修了した方々で結
成されたボランティアグル
ープの皆さんです。



【講師】二宮健太
ふれあい公社職員・作業療法士。
現在、西ふれあいセンターのアス
レチックコーナーで運動指導や
「楽しく筋力 UP トレーニング講
座」講師を担当しています。

● 日時 令和4年2月6日(日曜日) 13:00～15:00

● 場所 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

● 定員 50名程度

● 対象 どなたでも ※小学生以上

● 参加費 無料 ※事前申し込み必要

● 締切日 令和4年1月26日(水曜日)必着

当日の流れ

13:00～ ふれあい体操
13:40～ 休憩
13:50～ ペタンクゲーム
14:35～ 整理体操