

たかはし コミュニティスポーツクラブ
“ピオーネ”

参加者
募集!



貯筋運動ステーション

貯筋運動とは

1. 1日15分! 筋肉を強くすることで足腰を丈夫にします。
2. たれでもできます! 座ったままでもできる運動です。
3. かんたん! 曲に合わせてリズムカルに楽しく運動できます♪

期間

ステーション開催日時 (10月3日 ~ 12月19日)

10月	3日	10日	17日	24日	31日
11月	7日	14日	21日	28日	
12月	5日	12日	19日		

3日と19日に
体力測定を行います。

時間

午後1:00 ~ 2:30 (1時間半)、体力測定日は午後1:00 ~ 3:00 (2時間)

会場

高梁市勤労青少年ホーム (高梁市落合町近似 267-7)

参加費

3,000円(全12回) 初回参加時にお支払いください。

対象

60歳以上の男女

申込方

9月26日(水)までに電話・メール・ファックスにてお申し込み下さい。

必要項目: 住所、氏名、性別、年齢、電話番号 (個人情報は貯筋運動ステーション以外では使用しません)

お問い合わせ・申込

主催

(公財)健康体力づくり事業財団

主管

たかはしコミュニティスポーツクラブ ピオーネ

〒716-0062 岡山県高梁市落合町近似267-7

TEL: 0866-22-1441 / FAX: 0866-56-3288 担当: 妹尾 尚

E-mail: tsc_pione@mx31.tiki.ne.jp

スポーツくらぶ

TOYO

BIG

スポーツ振興くじ助成事業