

健康アツプ講座



みなさん、寒い冬だからといって家の中に閉じこもっていませんか？
身体を動かして心身ともにリフレッシュしましょう！

① 12/7(日) ニュースポーツ体験 (体験センター多目的ホール) 9:00~11:30 ユニカール・ミニテニス・テニピン



【持ち物】 □運動できる服装 □内履き
□必要に応じてタオル、着替え
□飲み物（体験センターの自動販売機
でも購入できます）

【対象】 どなたでも（小学4年生以上）

【参加費】 無料



9:50まで
に受付

② 12/14(日) パンチでエクササイズ 10:00~11:00 「パンチでエクササイズ」



【講師】 浅利 ゆみ 先生

（高齢者体力づくり支援士 チェアエクササイズインストラクター）

【持ち物】 □運動できる服装 □内履き □飲み物
□タオル □バスタオルまたはヨガマット

【場所】 あきた白神体験センター多目的ホール

【対象】 どなたでも（小学4年生以上）

【参加費】 1人500円

【申込方法】

あきた白神体験センターへ電話（0185-77-4455）で
お申し込みください。

申込締切 12/3（水）まで

※①②のうち、都合のよい日だけのご参加でもOKです。
先着順20名程度（最小催行人数：8名）