

御船町スポーツセンター フレイル予防特別プログラム

後援 御船町福祉課地域包括支援センター

歩いてさるこっ御船町

ーノルディックウォーキング&ヨガー

特注ヘルシー
弁当付き

長引くコロナで心身ともに疲れていませんか？ こういうときはココロもカラダもリフレッシュしましょう。御船町界隈をノルディックウォーキングした後、御船街なかギャラリーでヨガも楽しめますよ！その後のおまちかねのお昼ご飯は、なんと「シトロン」さんの特注ヘルシー弁当を頂きます！！皆様のご参加お待ちしております！！(^_-)-☆



※フレイルとは・・・健康な状態からケアが必要な状態へ移行する段階のこと。
しかし適切な運動を行うことで進行を抑えられる可能性があります。

日時 1月16日(土) 午前 9:30 御船町スポーツセンター集合
午後 1:30 御船町スポーツセンター解散

参加費 2,000円 (お弁当・お飲み物代込み)

もちもの 運動しやすい服装・タオル・飲み物・帽子

※おとなの方であればどなたでも参加できます。

※ノルディックウォーキングのポールはお貸しします。(お持ちの方はご持参ください)

※昼食は感染対策をとった上で頂きます。

※定員になり次第(ポールの数に限りがあります)締め切ります。

※必ずマスクを着用してお越してください。

※当日、体温が37度を超える場合はご参加をご遠慮ください。

※前日から当日のキャンセルはキャンセル料半額を頂きます。

※雨天の場合は街なかギャラリー集合解散、ヨガのみ行います。(お弁当付き)



お申込み・お問い合わせは

御船町スポーツセンター ☎ 096-282-4111 (月曜休館)

