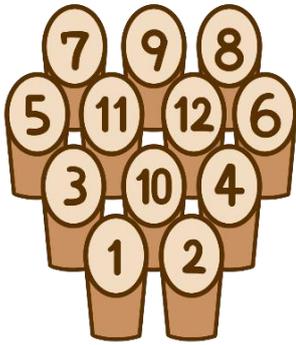


回覧

第3回「赤泊地区いきいき生涯学級」

ニュースポーツ体験会



楽しく体を動かし、運動を好きになるきっかけづくりにいろいろなニュースポーツを体験してみませんか？

今回は2種類のニュースポーツを予定しています！

【モルック】

フィンランド発祥のスポーツで木の棒（モルック）を投げて、数字が書かれた木のピンを倒し、得点を競うゲームです。年齢や性別に関係なく、誰でも気軽に楽しめます。

【ポールウォーキング】

2本のポールをついて歩くウォーキング方法で、通常のウォーキングよりも運動効率が良く、運動不足の解消やダイエットに効果的です。身体に負担がかからないため、高齢者や体力に自信のない方でも安全にできることが大きな特徴です。

【日 時】 令和7年7月25日(金)

【内 容】 ・モルック 午前10時から10時40分まで
・ポールウォーキング 午前11時から11時40分まで

【会 場】 赤泊総合文化会館 3階多目的ホール

【受講料】 1,000円（新規の方のみ）
65歳以上の方は無料です。

【持ち物】 運動靴、水分、タオル
健幸ポイントカード

動きやすい服装でおいでください。

お申込み・お問合せ

赤泊地区教育係 ☎ 87-3141
Fax 87-3110

お申込みお待ちしております！

