

松本市波田 B&G 海洋センター

コツコツ

健康貯筋教室

日常生活、運動をはじめ、ご自分がどれだけ動いているのか
数字で確認してみませんか？

松本大学スポーツ健康学科の生徒さんのお力をお借りして、
楽しく和気あいあいと正しいトレーニング法を実施します。

日時： ☆5月13日・27日/6月10日・24日(隔週火曜日)

健康チェック・陸上トレーニング他 13:00～14:10(約70分)

☆5月13日～6月24日(毎週火曜日)

水中ウォーキング 14:30～15:20(50分)

場 所： 松本市波田 B&G 海洋センター及び芝生公園

対 象： 65歳以上の方(65歳以下の方はご相談下さい)

定 員： 先着20名

参加料： 無料

保険料： 1,200円(希望者のみ)

申込開始：4月22日 火曜日12:00～波田 B&G 海洋センター受付

主催： (株)スポーツプラザ報徳

共催： 松本大学スポーツ健康学科根本ゼミ 、(株)TOYBOX

お問合せ：松本市波田 B&G 海洋センター ☎:0263-91-1055 担当：荊尾

