

# 健康ウィーク

～ カラダが喜ぶ、ココロが弾む、1週間～

抽選で豪華景品が当たるかも!?

「週2回以上の運動」を目標にカラダを動かしましょう!  
期間中、運動をされた方にはスタンプを捺印します  
3つ以上の捺印で抽選にエントリーとなります

実施期間 令和6年4月4日(木)～4月10日(水)  
月曜～土曜 9:00～21:30  
日曜 9:00～17:00

捺印方法 参加の際は、毎回このチラシをご持参下さい  
・イベントに参加する〔裏面参照〕  
・当施設(アリーナ、走路、トレ室など)を利用する  
※ イベントは4個、施設利用は2個まで捺印致します

料金 イベント参加の方は **無料**  
施設を利用される場合で会員ではない方は、入館料1日210円

豪華景品 ① 福光スポーツクラブ教室受講料券 …… 4,000円 × 4名  
② なんと共通商品券 …… 3,000円 × 3名  
③ クオカード …… 500円 × 10名

申込方法 施設利用は申込不要、イベント参加は事前申込が必要です  
受付は **3月28日(木)9時** より先着順で行います

申込先 NPO法人福光スポーツクラブ(福光体育館内) 0763-52-2831

イベント	イベント	イベント	イベント	施設	施設	抽選
------	------	------	------	----	----	----

ふりがな

氏名 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

# ○健康ウィークイベント一覧

イベント参加費は無料

	日中 ☀		夜間 🌙	
4/4 (木)	① 介護予防講座 9:30~10:30 先着40名		② バーワークス 20:00~20:50 先着20名	
4/5 (金)	③ 貯筋金曜 13:30~14:30 先着35名		④ 健康講座 19:30~21:00 先着20名	
4/6 (土)	⑤ 杖道 15:00~17:00 先着10名		⑥ ※2歳児~年長と保護者 親子運動あそび 18:00~18:50 先着20名	
4/8 (月)	⑦ スクエアステップ 14:40~15:20 先着35名		⑧ バレトン 19:00~19:50 先着20名	
4/9 (火)	⑨ 貯筋火曜(※) 10:30~11:30 先着35名	⑩ 爽快エクササイズ 14:00~15:20 先着20名	⑪ ボールエクササイズ&ヨガ 20:00~21:00 先着20名	
4/10 (水)	⑫ 椅子ヨガ 13:30~14:45 先着25名		⑬ ※小学生以上 アウトドアスポーツ 19:30~20:30 先着25名	⑭ シェイプアップ 20:00~20:50 先着30名

※ 会場は福光体育館で開催します (⑨貯筋火曜のみ福光東部体育館)

- ① 介護予防講座 内容 フレイル予防と運動【健康寿命を延伸させるには】  
講師 南砺市地域包括支援センター職員 (保健師)
- ④ 健康講座 内容 血管の若返りには食事と運動、明治安田健康チェック  
【体験：血管年齢測定、野菜摂取量・老化物質蓄積状況チェック】  
講師 南砺市健康課職員 (保健師・栄養管理士) 明治安田生命職員



その他の教室については広報なんと3月号と一緒にお届け済みの  
2024年度 福光スポーツクラブのプログラムをご覧ください!