

とにかく
楽しい!

たの

パワハラ
一切なし! (笑)

初心者大大大歓迎
の体験会!

玉山地域に
総合型地域
スポーツクラブを!

楽スポフェスタ

in たまやま 2020



【コース①】親子対象 チョーサムライ!?
親子で! コーディネーション運動+
サッカー(フットサル)ゲーム

【コース③】働き世代対象 疲れをほぐす!
ペットボトルでダンベル体操
+優しいハタ・ヨガ

※ペットボトル500ml. 2本とヨガマットをお持ち下さい
(持ってなくてもOK! ご相談ください!)

【コース②】親子対象 チョー最速!?
親子で! コーディネーション運動
+かけっこ教室

※フェスタオルをお持ちください

【コース④】シニア対象 無理なくできる!
レインボー健康体操+卓球バレー

※フェスタオルをお持ちください

コース①②共通『コーディネーション運動』って?...
全ての運動に役立つ、脳と筋を繋ぎながら楽しく
運動能力向上を図るプログラムです。

各コース定員20名! 先着順!

※当日の事故・怪我については加入する保険の範囲内で補償いたします。

令和2年2月9日(日)

10時~12時(10時好摩体育館集合)

参加費
無料

好摩体育館 &
就業改善センター
(好摩地区公民館)にて

持ち物とかは... 防寒対策必須!
動きやすい服装、中履き、水分。
他、各コースのモノ。

申込: 2/5(水)までに
下記の工藤宛まで

お問合せ
お申込み

たまやまスポーツクラブ設立準備委員会 工藤昭敏
☎090-3640-6753 ✉910akitoshi2@gmail.com



主催:盛岡広域振興局・(一社)盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 共催:たまやまスポーツクラブ設立準備委員会・盛岡市
<この事業は、盛岡広域振興局多様なスポーツライフ促進事業を活用して行われております>