

いつまでも元気でいられるための心と身体づくりをサポートします！

徳島市民吉野川運動広場

南岸ハツラツ健康体操



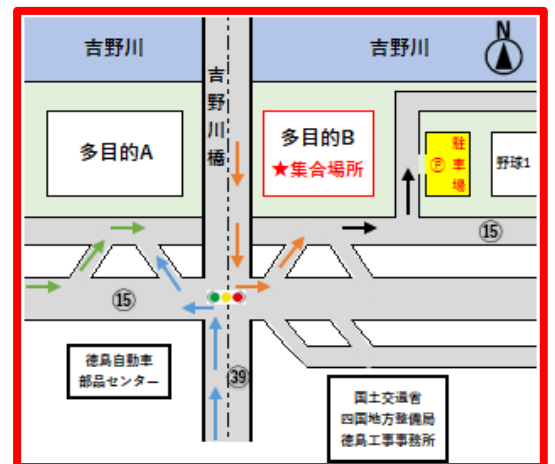
青空の下、身体に負担の少ない芝の上で健康体操やグランドゴルフなど様々なレクリエーションスポーツを楽しみましょう♪



●開催日・時間・場所（4回コース）

開催日	10/7 (金)	10/21 (金)	10/28 (金)	11/11 (金)
時間	10:00 ~ 11:15			
場所	徳島市民吉野川運動広場（多目的Bグラウンド） 住所：徳島市上助任町天神			

（お車でお越しの際の集合場所案内）



- 内容 屋外での健康体操や、週替わりで簡単にできるグランドゴルフ・ラダーゲッターなど様々なレクリエーションスポーツを楽しめます♪
- 参加資格 医師から運動制限を受けていない50歳以上の方（先着20名）
- 参加料金 （1回650円×4回） 2,600円
- 準備物 運動しやすい服装・運動用シューズ・水分補給できるもの

お申し込み・お問い合わせは

徳島市体育振興公社（☎088-654-5188）までお電話ください。