

能登半島地震復興支援イベント

あんぜん・あんしん・かんたん

# じんせい体操

参加無料!!

じんせい体操とは「立つ・座る・起きる・歩く」など、日常生活に必要な運動機能の向上を目指す、だれでも始められる、やさしい体操です♪

代表トレーナー 新崎人生

- 内閣府認定公益財団法人体力づくり指導協会
- 高齢者体力づくり支援士
- モビバンインストラクター
- 現在、仙台市スポーツ振興財団主催のシニア向けエクスサイズの講師も担当中



開催日時 : 令和6年11月7日(木)10:00~11:30

開催場所 : とくぎんトモニアリーナ(市立体育館)

参加対象 : 50歳以上の男女

参加定員 : 40名程度(※先着順)

参加料金 : 無料(※駐車台数には限りがございます。予めご了承ください)

当日準備するもの : 運動しやすい服装・室内シューズ・水分補給できるもの



●申込方法およびお問合せ先:

下記、申込期間内に徳島市体育振興公社までお電話ください。

(申込期間)

10/ 7(月)10:00~

10/26(金)17:00まで

参加には事前予約が必要です!

徳島市体育振興公社(☎088-654-5188)

令和6年度能登半島地震 災害支援募金

B&GフレンドシップPROJECT2024

「能登半島地震」災害支援募金のご協力をお願いします。皆様よりお預かりした募金はB&G財団が責任をもって、被災地の復旧復興に向けた人員派遣や支援事業のため使わせていただきます。

