

2015 ココロもカラダも健康に!!

ふくみつスポーツデー

入場無料

貯筋運動 10:30～11:30 [前日迄申込]



足腰に効く「イスを使った」運動や
認知症予防に効く「マス目を歩く運動」など
楽しみながら健康づくりをします!

体力テスト 9:30～14:30 [当日受付]



ご自身の体力を知るチャンスです!
希望者には結果を印刷してお渡しします♪
この機会に体力を確認しましょう♪

街歩き 13:30～15:00 [前日迄申込]



当クラブの人気教室がイベント初開催!
観光ガイドの方と一緒に福光の街中を歩き
ふるさとを再発見してください♪

その他にも

- ・お孫さんと楽しめるコーナー
バルーンアート / お手玉 / けん玉 など
- ・飲食コーナー
おにぎり / パン / 焼きそば など

充実しています♪

さらに閉会式では

豪華景品があたる抽選会も行います

当クラブで「スポーツの秋」を満喫下さい!!

10/11 (日)

会 場 福光体育館・福光中学校周辺
時 間 9:00～16:00
後 援 南砺市教育委員会
問 合 せ NPO法人福光スポーツクラブ事務局
0763-52-2831