

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いたします。

実施期間 令和3年4月5日(月)～4月11日(日)
月～土曜 9:00～21:30 日曜 9:00～17:00

捺印方法 ・当施設(アリーナ、走路、トレ室など)を利用する
・イベントに参加する ※裏面を参照下さい

※施設利用は2個、イベントは4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当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×2名
②なんと共通商品券 3,000円×2名 ③図書カード 500円×6名

感染予防 来館時は自宅検温し37.5℃以下、マスクを着用し参加下さい

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
事前申込は3月26日(金)9時より下記にて先着順で行います

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

キリトリセン

健康ウィークスタンプカード

(抽選エントリー)

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

ふりがな

氏名 _____ 年齢 _____ 歳 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
4/5 (月)	①介護予防出前講座 13:30~14:30 先着40名 	②バレトン 19:00~19:50 先着20名 ③健康出前講座 20:00~20:50 先着40名
4/6 (火)	④貯筋火曜 (※) 10:30~11:20 先着40名 ⑤爽快エクササイズ 14:00~15:20 先着30名	⑥お手軽エアロ 20:00~20:50 先着20名 
4/7 (水)	⑦椅子ヨーガ 13:30~14:45 先着30名 	⑧スラックライン 19:30~20:30 先着25名 
4/8 (木)	⑨ピラ&リズム体操 13:30~14:20 先着30名 	⑩バーワークス 20:00~20:50 先着20名 
4/9 (金)	⑪貯筋金曜 10:30~11:20 先着40名 	⑫ピラ&エアロ 20:00~20:50 先着20名 

※ 会場は福光体育館で開催します (④貯筋火曜のみ福光東部体育館)

①介護予防出前講座 内容 フレイルを予防して、健康寿命を延ばそう
 講師 南砺市地域包括支援センター職員 社会福祉士

③南砺市健康講座 内容 知ろう、試そう、正しい食事
 講師 南砺市健康課職員 管理栄養士



⑥お手軽エアロ 内容 燃焼効果抜群のエアロビクスを楽しみます
 講師 エアロビクスインストラクター 屋鋪 美佳
 新規教室 4/13、4/20、5/11、5/18、6/1 毎週火曜 20:00~20:50
 全5回 会員2,000円 非会員3,500円 受講生募集中!

その他 (②、④、⑤、⑦~⑫) については、3月市報と一緒にお届け済みの
 2021年度 福光スポーツクラブのプログラムをご覧ください!