

おかげさまで 20 周年

NPO法人福光スポーツクラブ

# 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となります

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

捺印方法 参加の際は、毎回このチラシをご持参下さい  
・イベントに参加する〔裏面参照〕  
・当施設(アリーナ、走路、トレ室など)を利用する  
※ イベントは4個、施設利用は2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 × 4名  
② なんと共通商品券 …… 3,000円 × 3名  
③ クオカード …… 500円 × 10名

20周年特別賞 福光スポーツクラブ年券(会費+教室) …… 20,000円 × 2名

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  
受付は **3月27日(月)9時** より先着順で行います

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

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

ふりがな

氏 名 \_\_\_\_\_ 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 🌙	
4/3 (月)	① 介護予防講座 13:30~14:30 先着40名	② スクエアステップ 14:40~15:30 先着35名	③ バレトン 19:00~19:50 先着20名	④ 健康講座 20:00~21:00 先着20名
4/4 (火)	⑤ 貯筋火曜(※) 10:30~11:20 先着35名	⑥ 爽快エクササイズ 14:00~15:20 先着20名	⑦ ボールエクササイズ&ヨガ 20:00~21:00 先着20名	
4/5 (水)	⑧ 椅子ヨーガ 13:30~14:45 先着25名		⑨ スラックライン 19:30~20:30 先着25名	
4/6 (木)	⑩ ピラ&リズム体操 13:30~14:20 先着20名		⑪ バーワークス 20:00~20:50 先着20名	
4/7 (金)	⑫ 貯筋金曜 13:30~14:20 先着35名		⑬ レディースランポリン 19:40~20:30 先着10名	
4/8 (土)	⑭ 杖道 15:00~17:00 先着10名			

あなたの  
好きが  
きっとみつかる

※ 会場は福光体育館で開催します (⑤貯筋火曜のみ福光東部体育館)

- ① 介護予防講座 内容 生活習慣病とフレイル予防【健康寿命をのばそう】  
講師 南砺市地域包括支援センター職員 (保健師・社会福祉士)
- ④ 健康講座 内容 血管の若返りには食事と運動【体験：血管年齢測定】  
講師 南砺市健康課職員 (保健師・栄養管理士)

その他の教室については広報なんと3月号と一緒にお届け済みの  
2023年度 福光スポーツクラブのプログラムをご覧ください!