

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7年4月4日（金）～4月10日（木）
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 × 2名
③ クオカード …… 500円 × 14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28日(金) 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 🌙
4/4 (金)	<p>①</p> <p>フレイル予防講座と貯筋運動 「健康寿命を延ばすには」 13:00～15:00 先着60名</p> <p>講師：地域包括支援センター (フレイルトレーナー・保健師) 福光スポーツクラブ指導員 (健康運動指導士)</p>	<p>②</p> <p>メタボ予防講座【体組成測定、健康チェック】 「脱メタボには運動と食事改善！」 19:30～21:00 先着20名</p> <p>講師：南砺市健康課 (保健師・栄養管理士) 明治安田生命</p> 
4/5 (土)	<p>③</p> <p>杖道 14:30～16:00 先着10名</p>	<p>④ ※2歳児～年長と保護者</p> <p>親子運動あそび 18:00～18:50 先着20名</p>
4/7 (月)	<p>⑤</p> <p>スクエアステップ 14:40～15:20 先着35名</p>	<p>⑥</p> <p>バレトン&バーワークス 19:00～19:50 先着20名</p>
4/8 (火)	<p>⑦</p> <p>貯筋火曜(※) 10:30～11:30 先着35名</p>	<p>⑧</p> <p>爽快エクササイズ 14:00～15:20 先着20名</p>
4/9 (水)	<p>⑩</p> <p>椅子ヨガ 13:30～14:45 先着25名</p>	<p>⑨</p> <p>ボールエクササイズ&ヨガ 20:00～21:00 先着20名</p>
4/10 (木)	<p>⑪</p> <p>アウトドアスポーツ 19:30～20:30 先着25名</p>	<p>⑫</p> <p>ピラティスプラス 20:00～20:50 先着20名</p>

あなたの
好きが
きっとみつける



会場は福光体育館で開催します (⑦のみ 福光東部体育館で開催)
うち履きをご持参ください (但し ③ ⑤ ⑧ ⑩ は不要)

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
2025年度 福光スポーツクラブのプログラムをご覧ください