

南九州スポーツクラブ

みんな元気！体力づくり 2019

参加無料

対象種目に参加した先着100名様に
粗品プレゼント!!

- ◎期日：令和元年10月13日（日）
- ◎時間：9時30分～11時30分
- ◎受付：随時受け付けます
- ◎場所：南九州市知覧体育館
- ◎対象者：小学生以上
- ◎屋内用シューズを準備してください

あなたの体力年齢は、
何歳？

健康チェック（血圧測定）や
ストレッチ（体操）、握力、
上体起こし、反復横跳び等を
年齢に応じて実施します。
貯筋運動やディスクゴルフの
体験コーナーもあります。
ぜひ、この機会にチャレンジ
してみたいかがでしょう。

主催：南九州スポーツクラブ
後援：南九州市教育委員会

主管：南九州市スポーツ推進委員会
協力：南九州市健康増進課

【問合せ先】南九州スポーツクラブ事務局 TEL 0993-56-1111