

年長者ニュースポーツ教室は

年長者向けの運動教室です。

的場池体育館

毎週金曜日 14時～16時

*参加者は 60 才代～80 才代が中心。

*ストレッチと整理体操をしっかりと行います。



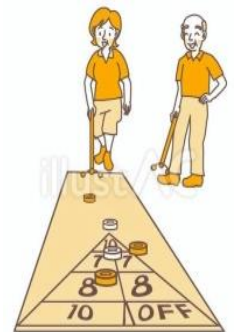
このようなニュースポーツをします(一部抜粋)

モルック



人気No.1

シャッフルボード



屋内

グランド

ゴルフ



屋内でします

ウォーキング



皆で屋外を歩きます

ユニカール



カーリングに似てます

その他年長者向けの

様々なニュースポーツで

身体を動かし、健康の

維持増進を目指します。



応募要項は別紙チラシをご覧ください。

問い合わせ

北九州市レクリエーション協会

TEL:093-921-2801 FAX:093-921-2802

HP: <http://www.kitarec.com/>