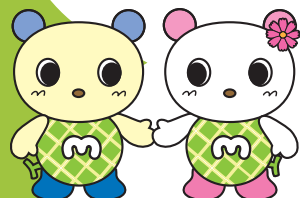


区制40周年記念宮前ふれあいスポーツ事業

宮前健康体操教室

～メロコス体操とお家でも出来る筋力トレーニングで元気な体を手に入れよう～



区制40周年記念として誕生した宮前区のオリジナル体操である「メロコス体操」を正しく出来るようになって、健康寿命を伸ばしましょう!!

**参加
無料**
(要事前申込)

メロコス体操ゆったり編

低強度の“ゆったり編”で体をほぐしリフレッシュしましょう!!

2022 **11/9** (水)
10:30～11:30

会場 東高根森林公園
(宮前区神木本町2-10-1)
※パークセンター集合

定員 15名(先着順)

持ち物 動きやすい服装
マスク・タオル・飲み物

受付期間 10/15(土)～受付開始
定員になり次第受付終了

メロコス体操しっかり編

筋力トレーニングの要素も含んだ“しっかり編”で楽しく筋力アップ!!

2022 **12/7** (水)
11:00～12:00

会場 菅生分館
(宮前区菅生5-4-11)

定員 15名(先着順)

持ち物 動きやすい服装
マスク・タオル
飲み物

受付期間 11/15(火)～受付開始
定員になり次第受付終了

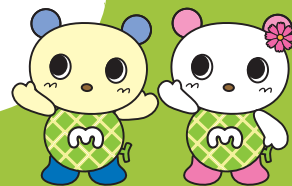


申込方法(共通)

電話: **070-6401-9223** (ファンズアスリートクラブ 10:00-19:00)

メール: **miyamae@funssports.com** のいずれかでお申込下さい。保険加入の関係上、①氏名 ②ご住所 ③年齢 ④生年月日 ⑤お電話番号 をお伝えください。

**参加賞
有り!!**



※イベント開催中の怪我に関しては応急処置を行いますが、それ以降に関しては主催・運営者加入の傷害保険の範囲内のみの補償とします。
※イベント開催中は安全の為、主催・運営者やスタッフの指示に従って頂きます様をお願いします。 ※個人情報の取扱いについては、当事業の目的以外には使用いたしません。
※ごみは各自でお持ち帰り頂きます様をお願いします。 ※イベント開催中の映像・写真・記事などのテレビ・新聞・雑誌・インターネットなどへの掲載権は主催・運営者に属します。

お問合せ TEL 070-6401-9223 (NPO法人ファンズアスリートクラブ 10:00～19:00)

●主催:宮前区役所地域振興課 044-856-3177●