

みんなで楽しく健康づくり「元気もりもり健康ひろば」開催

時 9月25日(金) 13時30分～15時

所 TAMスクエア3階

内 ▶ 元気もりもり体操・ふちゅう夢体操

…正しい動きで効果アップ

▶ ウォーキングのポイント

…普段の歩き方をより良い運動に

▶ 脳を元気にする運動

…体と頭を一緒に動かして楽しく脳トレ

▶ おうちでもできるストレッチ

…ケガ予防とリラックス

講師 SPINGLEウェルネスセンター

健康運動指導士 大越利夫さん

料 無料

持 ▶ 動きやすい服

▶ 室内用シューズ

▶ 飲み物

▶ タオル

期 9月18日(金)



こんな人におすすめ！

▶ 普段から「元気もりもり体操」や「ふちゅう夢体操」などをしている人

▶ ウォーキングや体操を、仲間同士で楽しんでいる人

▶ 「これから運動を始めたいな」と思っている人

▶ 動きながら行う脳トレに興味のある人

一人での参加も、友達・仲間と一緒にの参加も大歓迎です！



◀ 講師の動きに合わせて体操

ボールを投げながら
しりとり中▶



申 問 健康推進課(リ・フレ内) ☎0847-47-1310

Challenge to



BINGOFUCHU FC



福山市出身の背番号39番
檀上未来です。

Q.普段はどんなお仕事を？

A.施設に入所されてる利用者さんの身の回りのサポートをしています。

Q.オフシーズンはどんなことを？

A.推し活をして日頃のパワーをたくさん貯めてます！！

Q.今シーズンの目標と意気込みをお願いします！

A.今シーズンは中国リーグ3位以上目指して頑張ってます！ロングシュートをたくさん決めれるようにがんばります！応援よろしくお願いします！



問 GM森岡(☎080-1914-2780)

HP▶

Instagram▶