

あすぽのレッスンでチャレンジデーに参加しよう!

町外の方もどしどしご参加ください! どなたでも参加できます!

5/25(水)チャレンジデー開催につき、あすぽではさまざまなイベントレッスンをを行います。

参加率55%達成で金メダルを目指しましょう! **参加費無料!** 動きやすい服装でご参加下さい。



◆日 付: **5/25(水)**

◆場 所: 山北町健康福祉センター

◆持ち物: タオル、飲み物

◆申込み: 不要。直接会場へどうぞ

■その1) 「**みんなで3033運動**」9:20~10:20
3033(サンマルサンサン)運動普及員でもある
佐々木朋美先生と一緒に、普段の生活に取り入れ
られる運動をします。お子様同伴可のレッスン。

会場: 会議室201・202

■その2) 「**美ウォーキング**」10:35~11:35
毎回人気のレッスン。佐々木先生と楽しく美歩行!

会場: 会議室201・202

※「美ウォーキング」は非会員の体験無料

■その3) 親子体操「**じゃれっこ教室**」10:35~11:35
未就園のお子さんと保護者を対象に、親子で楽しく
体を動かします

会場: 多目的室2

■その4) 「**絵本で親子運動**」13:10~13:30
親子向けに、絵本を楽しみながら親子の絆が深まる
スキンシップや3033運動の要素を取り入れた体操を
します(協力:おはなしボランティアらっここ)

会場: 子育て支援センター

チャレンジデーは、毎年5月の最終水曜日に世界中で
実施されている、住民参加型のスポーツイベントです。
5/25に15分以上連続して運動した人の数を、今年は
北海道芦別市(あしべつし)と競います。



一般社団法人

あすぽ

明日への一歩...

【お問合せ先】メール asupo2009@yahoo.co.jp

☎090-8013-5541(秋葉) URL <http://asupo1.com>

スポーツくら



スポーツ振興くじ助成事業