

★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、どなたでもご参加できます！参加費無料！

- ◆日 付：**5/31(水)**
- ◆場 所：山北町健康福祉センター
- ◆持ち物：フェイスタオル、飲み物
動きやすい服装でご参加下さい
- ◆申込み：不要・直接会場へどうぞ

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。今年は5/31に15分以上連続して運動した人の数を、和歌山県 上富田町(かみとんだちょう)と競います。



①「スロトレ燃焼で3033運動」*お子様同伴可

9:20~10:20 / 会議室201・2にて
3033(サンマルサンサン)運動普及員と一緒に、普段の生活にも取り入れられるスロトレ運動をします。
講師: KAZUMI 先生

②「シェイプ30」*非会員の体験無料

10:35~11:35 会議室201・2にて
毎回人気の筋力運動&ウォーキングで無理なくできる脂肪燃焼と体作り。
フェイスタオル必要
講師: KAZUMI 先生



③幼児体操「じゃんぷキッズ体験」*2~4歳児対象

10:40~11:40 / 多目的室2にて
2~4歳対象の“自分でやってみる”幼児体操。おうちの方と離れて先生や友達と、体を使ってたくさん遊びます。



④「絵本で親子運動」*親子対象

13:10~13:30 / 子育て支援センター
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運動を取り入れた体操をします。

