

R7.7月15日スタート!!

男性限定

楽しみながら体を
鍛えてみませんか?

筋トレ&モルック教室

全9回の日程で、【筋トレ&モルックサークル】を立ち上げるための教室を開催致します。
この教室では、体操・筋トレ・モルック・立ち上げのための話し合い等をしていき、
教室終了後に、仲間同士でサークルを始めていけるような内容で実施します。
筋トレではゴムチューブを使って負荷をかけた運動を行います。



場所：川北会館

日時：7月15日(火)～9月16日(火)10:00～11:30

毎週火曜日【全9回】※2回目・8回目は専門職による運動指導と体力測定の予定

内容：体操・筋トレ(ゴムチューブ)・モルック(スポンジ製)

立ち上げの為の話し合い

参加費：毎回100円

持ち物：上靴、飲み物

対象者：北東白石地区にお住まいの概ね65歳以上の方
教室に概ね毎回参加できる方

教室終了後に立ち上がったサークルのメンバーになりたい方

男性の皆さん!
一緒に汗をながし
ましょう!



モルックとは・・・

フィンランド発祥で、誰もが簡単に楽しめるスポーツです。
モルックは2チーム以上で対戦します。
モルック(棒)を投げて、倒れたスキttlの本数や書かれた
数字をたして、先に50点ピッタリに到達したチームの勝ちと
いうルールです。

【お申込み・お問い合わせ先】

白石区介護予防センター川下

白石区川下4条6丁目2-23

☎ 875-6810

平日8:30～17:30 土・日・祝日休み

担当：山口 佐久間

参加ご希望の方は・・・

7月7日までに
ご連絡下さい☆

