

北東白石地区のお住まいの概ね65歳以上の方対象

モルックサークルを 立ち上げるための教室

全8回の日程で、【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、ラジオ体操・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。

ご興味のある方、ぜひご参加下さい！

場所

東川下記念会館

【川下3条5丁目3-25】

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。

日時

5月10日(金)～6月28日(金)

毎週 金曜日 【全8回】

10:00～11:30



内容

ラジオ体操・モルック・立ち上げの為の話し合い
専門職の先生による体力測定

参加費

毎回 100円

(立ち上げ後の会場費・備品等に使用予定)

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
- ・ 教室に概ね参加できる方

参加募集人数

30名程

参加ご希望の方は・・・

4月30日までに

ご連絡下さい☆

【お申し込み・お問い合わせ】

介護予防センター川下

☎ 875-6810

【8:30～17:30 / 土・日・祝日 休み】

