

みんなで参加しよう!!

住民 **総** 参加型スポーツイベント

ほじょく
絶妙
とりで

チャレンジデー

2018

5月30日 **水** 曜 0:00~21:00



グリスポ プログラム内容

9:00~9:45 オープニングイベント

ラジオ体操教室

誰もが一度は経験したことのあるラジオ体操。ラジオ体操第1(約3分15秒)を一通り行くと、有酸素運動・筋力アップ・ストレッチ・バランス運動など総合的に運動ができる体操です。正しいラジオ体操をマスターしましょう。

【第1体育室】[持ち物]運動できる服装、館内シューズ、タオル、水分補給用の飲み物

11:00~12:00

貯筋体操

何も運動しないしていると年齢と共に衰えてしまう筋肉。お金は使うとなくなりますが、筋肉は使うと増えてきます。筋肉をしっかり貯めましょう！
難しい動きでなく、だれでも手軽に継続できる運動やタオル・椅子を利用したストレッチ等をご紹介します。

【第1体育室】[持ち物]運動できる服装ストレッチで使うタオルもしくは手ぬぐい、館内シューズ、水分補給用の飲み物

どなたでもご参加いただけます！
皆さんと一緒に運動しましょう♪



担当: 竹内