

# スマイル健康教室

—青空の下で体を動かして 良い汗かいてみませんか？ **元気!** **健康!** **介護予防!** —

日時：平成23年 5月22日(日)

9:00～11:00 (8:45～受付・9:00～スタート)

場所：湘南ベルマーレ茅ヶ崎フットサルクラブ(屋外・人工芝)  
茅ヶ崎市堤3260 無料駐車場40台

対象：外で体を動かしたい方 年齢・性別は問いません  
ご家族・ご友人・お子様・お孫様・・・皆様でご参加下さい!

講師：湘南ベルマーレ・フィットネスコーディネーター 西形 浩和  
ニッショウスマイルステーション・健康運動指導士 岡田 敦




内容：年齢性別に関わらず、外で楽しく体を動かせるプログラム

- ウォーミングアップ・体操・ウォーキング  
～ふかふかの人工芝の上で気持ちよく!
- ボールゲーム  
(ターゲットボールスロー、キックボーリング、サッカーゴルフなど)
- クールダウン

服装：運動しやすい服装、運動靴ならなんでもOK

持ち物：飲み物

 雨天中止

参加費：1家族 1,000円(友人ペアなどもOK!もちろんお一人でもOKです!)  
\*当日会場にて現金でのお支払いをお願い致します。

申し込み方法：申込書に必要事項(名前・住所・電話番号・年齢・性別)を  
ご記入の上、FAXまたは郵送でお申し込み下さい。お電話での申し込みも可。

お申し込み問い合わせ先

〒253-0042 茅ヶ崎市高田4-24-30

TEL 0467-50-6977 FAX 0467-50-6978

(株)ニッショウ 担当：安藤



株式会社

ニッショウ