

笑って楽しく介護予防

運動神経と脳の活性化に抜群の効果

スポーツスタッキング

開催日 毎月第1、3金曜日
午後1時半～午後3時

対象者 65歳以上の方

会場 地域包括支援センター関原

講師 楡井 忠夫 氏
(日本体育協会公認
スポーツ指導員)

持ち物 タオル、飲み物
動きやすい服装で
お越しください

平成27年度予定表		
4月	3日	17日
5月	1日	15日
6月	5日	19日
7月	3日	17日
8月	7日	21日
9月	4日	18日
10月	2日	16日
11月	6日	20日
12月	4日	18日
1月	お休み	15日
2月	5日	19日
3月	4日	18日

6月と2月に体力測定を行います！



スポーツスタッキングは、9個または12個のカップをピラミッド型に積み上げてから崩して、最初の形に戻すまでのタイムを競うスポーツです。



～問い合わせ、申し込み～

地域包括支援センター関原

住所：関原2-10-10

電話：3889-1487