

ハッピーシニアプロジェクト



“引退ゼロ宣言！”



～健康な身体で『めざせ100歳』～

エスパルスでは、地域のシニアの皆さんが、楽しい毎日を送るための健康づくり「ハッピーシニアプロジェクト」を開催します。

ボールを使った簡単な運動で、いきいきとした生活を送りましょう♪



“引退ゼロ宣言”=健康な身体で『めざせ100歳』

清水会場

静岡会場

11月12日(金)

11月19日(金)

10:00～11:00

10:00～11:00

エスパルスドリームフィールド 清水
(清水区袖師1492)

エスパルスドリームフィールド 静岡
(駿河区恩田原2-4)

9:30 受付開始

9:30 受付開始

申込受付開始： 11月1日(月)13時～ (各会場：先着30名)

対象： 60歳以上

参加費： **無料**

持ち物： 運動出来る服装と靴、タオル、飲料、マスク着用

申込方法： 電話又はFAX ※裏面をご覧ください

その他： 全天候型施設、駐車場あり、イベント保険加入

感染対策を徹底して実施いたしますが、新型コロナウイルスの影響の感染状況によって内容が変更あるいは中止になる場合もあります。また当日のご本人様の体調を確認させていただいたうえで、ご参加いただけない場合もあります。

常葉大学の
学生さんもいる
から楽しいね♪



【ハッピーコーディネーショントレーニング】 ※指導者：今泉幸広
2つの単純な動作を組み合わせる運動で脳にも刺激を与える内容になっています。出来ることを繰り返すのだけではなく、出来ないことを考えながらやるのが脳の活性化に繋がります！昔懐かしの「お手玉」を使った運動など、誰もが楽しく行える内容で、身体も脳も健康に！

【ウォーキングサッカー】

走るのも、ぶつかるのも禁止のウォーキングサッカー
体力に自信がない方も怪我無く安心です
初心者でも楽しめるこの機会にぜひ体験してください！



イベント申込先： 静岡市役所 高齢者福祉課 TEL. 054-221-1586

イベント内容の問合せ先： エスパルス 教育事業部 TEL. 054-361-1156

申込

静岡市高齢者福祉課

電話  054-221-1586

FAX  054-221-1090

11月1日(月)13時～受付開始



FAXはこの向きで送信

希望会場

11/12 清水 ・ 11/19 静岡

↑ 希望する会場を○で囲む ↑

申込者名

住所

連絡先

—

—

生年月日

年

月

日

緊急連絡先

—

—

あなたとのご関係 ()

主催者使用欄

| 受付日 | 会場 | 受付番号 | 担当印 |
|-----|----|------|-----|
| | | | |