

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』～

10/27(木)10時集合!!

主催:清水エスパルス
後援:富士市



雨天時も安心&安全!!



全天候型/夜間照明付
観戦エリア併設



駐車場、約50台完備



36m×17mフットサルコート2面
ロングパイル人工芝(住友ハイブリットターフ)

エスパルスでは、地域のシニアの皆さんが、楽しい毎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。簡単な運動を続ける事で、いきいきとした生活を送りましょう。

【日時】2022年10月27日(木) 受付 10:00/10:30～11:30 (約1時間)

【場所】エスパルスドリームフィールド富士(SDF富士)
〒419-0202 静岡県富士市久沢237番地3



【対象】65歳以上

【参加費】☆無料☆



【内容】ウォーキングや簡単なボール運動。初心者も大歓迎!!

【服装】運動が出来る服装、靴、タオル、飲料、マスク等

【申込方法】電話、FAX、E-mail ※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感染状況によって内容の変更、あるいは中止になる場合もございます。また当日のご本人様の体調を確認させていただきたく、ご参加いただけない場合もございます。

【お申込/お問合せ先】

エスパルス 教育事業部

TEL. 050-9002-5923

【コーディネーショントレーニング】

2つの動作を組み合わせる運動で、体だけではなく、脳にも刺激を与える内容となっています。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動くことで、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、誰もが楽しめる内容で、体も脳も健康に！



10月4日(火)11時～受付開始
 ※定員先着 20名



FAXはこの向きで送信

申込 エスパルス ドリームフィールド 富士	電話 050-9002-5923
	FAX 0545-73-1256
	E-mail ymochizuki@s-pulse.co.jp

申込者名	
住所	
連絡先	— —
生年月日	
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