



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』～



Fujieda
Local
SDGs

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』



藤枝 会場



3月17日(金)

11:00～12:00

受付 10:30～

会 場

エスパルスドリームフィールド 藤枝
(藤枝市青葉町1-1-23)



受付開始： 2月20日(月)～3月10日(金) (各会場：先着20名予定)

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

全天候型/夜間照明付
観戦エリア併設



【ハッピーコーディネーショントレーニング】

単純な動作を2つ組み合わせさせて運動をしながら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ではなく、出来ないことにもポイントをあてて頭も健康になることが大切だと考えています。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： 藤枝市役所 スポーツ振興課 TEL. 054-643-3126

イベント内容の問合せ先： エスパルス 教育事業部 TEL. 050-9002-5927

【ハッピー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！



2月20日(月)～ 受付開始
※定員先着 20名



FAXはこの向きで送信

申込 藤枝市スポーツ振興課	電 話 	054- 643-3126
	F A X 	054- 643-3327

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