



## 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



# 9月27日(水)

10:00~11:00

受付 9:30~

会場

エスパ ルスト リームフィール 藤枝 (藤枝市青葉町1-1-23)



受付期間:9月1日(金)~9月22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 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

# 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!



電

受付日

話



9月1日~ 受付開始 ※定員先着 20名

由い

主催者使用欄

FAXはこの向きで送信

054-643-3126

藤枝市スポーツ振興課	FAX		054- 643-3327
申込者名			
住所			
連絡先		_	
生年月日			
緊急連絡先		<u> </u>	
	あなたとのこ	. 関係	( )

会場

受付番号

担当印