

旭町1丁目・旭町2丁目・旭毛屋
区民の皆さまへ

令和7年10月

旭町体育協会

会長 村元 恭一
副会長 北川 龍男
副会長 薩摩 和彦

旭寿会・体力づくり部合同主催

貯筋体操のご案内

秋も日一日と深まり、夜長の頃となりました。区民の皆さまにおかれましてはお変わりなくお過ごしでしょうか。さて、運動不足解消に役立ち、無理なく筋肉を貯められる「貯筋体操」を下記のとおり行います。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

記

日時： 11月3日 月曜日（祝日）

午前9時45分受付 午前10時 講座開始

場所： 勝山市体育館 「ジオアリーナ」

講師： 奥田真理子氏

内容： 貯筋体操講座

（冬に備えて、家でもできる体操を通して、健康のそなえを蓄えましょう）

持ち物： 運動のできる服装・内履き・タオルなど

