

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

