

20～74歳の久慈市民向け

けんこうワークショップ 運動コース



テーマ

／今日からあなたも／

マリンアリーナデビュー！ 運動はじめての第一歩

参加すると
トレーニング室を
利用できるよう
になります！

詳細

講師

久慈市体育協会 職員

場所

久慈市マリンアリーナ（市民体育館）

持ち物

飲み物、タオル、上履き

参加料

540円～640円

（トレーニング室登録料：300円

トレーニング室利用料（一般）：340円

トレーニング室利用料（60歳以上）：240円

内容

トレーニング室体験会

ボッチャ（誰でも楽しめるスポーツです）

日時

第1回 9月10日（木）10時～12時

第2回 10月8日（木）10時～12時

○第1回、第2回とも同じ内容になります。両日の参加も可能です。

こんな方に
おすすめ！

トレーニング室に行く
勇気が出ない...



雨でも体を
動かしたい！



熊や熱中症が怖くて
外では運動できない



お申込み
・
お問合せ

久慈市 市民課 国保年金係 けんこうワークショップ担当

電話：0194-52-2118（平日9時～17時）