

心も身体も もっと健康に!!

公益財団法人四国中央市体育協会では、市民の皆様に運動・スポーツの機会を提供し、健康増進や交流を深めていただく目的で、出張プログラムの実施を開始しました。ご希望の施設に体育協会職員が赴き、そこでご希望のプログラムを実施します。

ご要望がありましたらお気軽にご連絡ください。

【実施可能プログラム】

- ・ヨガ
- ・各種フィットネス
- ・ボールやタオルを使用した簡単な体操、運動
- ・筋力トレーニング
- ・その他スポーツ全般(ルールを簡易化したもの等もあります)
- ・その他相談に応じて

体を動かすって、
楽しいね!!
気持ちいいね!!



日程・時間・場所・講師料：要相談

連絡先：公益財団法人四国中央市体育協会事務局

伊予三島運動公園体育館内 (TEL：28-6071 担当：篠原)