



ニュースポーツで身体を動かそう！ サークルメンバー募集！！



◆令和7年度に教室として開催しましたが、今年度はサークル化へステップアップします！

運動不足の解消や息抜きに、ぜひ一緒に取り組みませんか。

初心者OK♪
楽しく運動できる

激しい動きではないため、
体力や年齢に関係なく、
誰でも楽しめます

『はまかだ』しながら、
健康寿命をのばそう

誰かと一緒に適度な運動を
することでフレイル予防にも
つながります。

自分に合った
ニュースポーツが見つかる

様々なニュースポーツを実践
します。得意なものが見つかる
かもしれません

5月13日
スタート！！

会 場◆夢アリーナたかた

日 時◆隔週水曜日 14:00~15:00

持ち物◆室内運動靴、タオル、飲み物



申込は二次元コードからもしくは電話でお願いします
陸前高田市 福祉部保健課 健康推進係

TEL 54-2111 (内線235)



二次元コード

