

『天草宝島体操』 講習会のご案内



今年度2回目となります、あまくさのご当地体操『天草宝島体操』の普及をするために講習会を開催します。
この体操は「～ハイヤのリズムで健康に～」をキャッチコピーに高齢者の方も子供さんも一緒にできる簡単な体操です。
皆さんぜひ一緒に楽しんでみませんか。

また、当日は「リズム体操」や「軽スポーツ」の体験会も行いますので、みなさんお気軽にご参加ください。

記

主催 本渡南地区振興会 健康福祉部
開催日時 令和元年10月18日（金）
午後1時30分～3時30分

場所 天草市港町13番5号
本渡南地区コミュニティセンター講堂

内容 ① リズム体操 講師：海江田 多江 氏

② 天草宝島体操 講師：天草保健所
天草宝島体操普及員

③ 軽スポーツ体験 講師：天草市スポーツ推進員

その他 体育館シューズをお持ちの方は持参ください
飲み物等は各自ご持参ください

※天草市運動ポイントの
「がんばったポイント」10Pになります。

