



だより



☆ 高SPOイベント開催のお知らせ ☆

●ASOたかもり健康ウォーキング大会

- ・10月8日(月)、体育の日にウォーキング大会を開催します。
- ・参加費… 500円(高SPO会員)
1000円(一般の方)



トータル8km程のコースを、自然観賞などを楽しみながらウォーキングしましょう！
地元の特産物等が当たるお楽しみ抽選会もあります。
豚汁やおにぎりも準備しますので、みなさん、ぜひ参加してください。
詳しくは、高SPO事務局へお問い合わせ下さい。

☆ 教室紹介 ☆

今回紹介する教室は、3B体操教室です！

第1金曜日…河原総合センター、10:00～11:30

第3金曜日…観光交流センター、10:00～11:30 に活動中です。

手や足、肩など体全体を伸縮させる基本的な体操をして、音楽に合わせて足踏みをしたり、ステップをふんだりして体を動かします。また、ボール、ベル、ベルターを使い、この3つの道具の頭文字から名付けられた健康体操のことです。レクリエーション的な要素を取り入れ、年齢や体力に応じて無理なく健康増進が図れます。

※右の写真は体験教室のものです。



■お問い合わせ先 高SPO事務局 TEL 62-2991