

体と脳を活性化!



懐メロリズムエクササイズ & 脳トレウォーク

対象

一般成人 25名 (要申込、先着順)

参加費

一人 500円 (レクリエーション保険に加入します)

持ち物・服装

飲料水、室内運動靴、タオル、運動しやすい服装・靴、帽子

プログラム

- 13:00 受付開始 (県民健康センター)
- 13:30 懐メロリズムエクササイズ
～14:30 講師：NPO法人 生涯体育学習振興機構 健康運動指導士
- 14:30 休憩
- 14:45 脳トレウォーク (ふくい健康の森内ウォーキングコース)
～15:30 講師：公益財団法人 福井県健康管理協会 健康運動指導士
- ※雨天時は屋内でのプログラムおよび体力測定を行います。



申し込み

申込は下記のいずれかの方法で

- ①申込フォーム (QRコードからお申込み)
- ②電話 ☎ 0776-98-8000
- ③受付直接

申込み開始：8月18日 (月) ～

申し込みしめきり：10月21日 (火) 12時



【感染症対策について】

・咳が出る、発熱、体調の悪い方は参加をご遠慮ください。

福井市真栗町47-48
(公財) 福井県健康管理協会
県民健康センター

