

ある 歩が IN しゃべら IN 2020

パターゴルフで健康に良い汗流そう！！

10月2日(金)・3日(土)
各日 10:00～12:00

【ところ】七ヶ浜町野外活動センター
【参加費】無料
【定員】30名(各日)

スポーツの秋！パターゴルフを楽しみながらコース内を歩き健康遊具でストレッチをして心地良い汗を流しましょう！
プログラムの中には簡単な食生活セミナーや、日常的な英会話を楽しんで、心と体の健康づくりが体験出来ます！

体力 UP

フィットネス
Fitness 

インストラクターによるストレッチ、ウォーキングなど効果的な運動習慣を楽しく学ぶことができます。

栄養知識 UP

栄養
Nutrition 

町の栄養士が効果的な栄養摂取と運動のバランスの良い栄養について説明し、参加する方々の生活習慣の見直しをサポートします。

英語力 UP

英語
English 

2人の国際交流員とコースを回り、パターゴルフを通して日常的な英会話が楽しめます。

お問い合わせ & お申込み

【受付期間】 8月1日(土)～8月30日(日)まで

七ヶ浜町中央公民館

(生涯学習センター)

七ヶ浜町吉田浜字野山 5-9

022-357-3302

【主催】 七ヶ浜町、七ヶ浜町教育委員会、NPO 法人アクアゆめクラブ