

第33回大田区民スポーツまつり

田グリ開催プログラムのご案内

体 育 の 日 に ス ポ ー ツ を !



平成28年10月10日(月) 体育の日

嶺町文化センター1階 体育室

大田区田園調布本町7-1(雪谷大塚駅8分)

◇10:00 ~11:00 シニア健康体操

◇11:00~ 12:00 骨盤調整

(ビューティ・ペルヴィス®)



◇13:00 ~14:00 ミニテニス ビニール製ボールで楽しむテニスです

◇14:00~ 15:00 ノルディックウォーキング & ポールウォーキング



基本は、「2本のポールを持って歩くだけ」です。誰にでもできます。
有酸素運動なのでダイエット効果があり、姿勢矯正にも役立ちます。

持ち物

運動しやすい服装、上履き、飲み物、タオル

ノルディックウォーキング・ポールウォーキングは、両手があく手荷物でご参加ください。ポールは無料貸出しいたします。

※当日は体力測定や健康相談、高精度体成分分析器(インボディ)による体脂肪、筋肉量、内臓脂肪量、骨密度等の測定も実施しています!

➡ 田グリからもう一つのお知らせ

田グリ 秋の遠足のご案内 ◎ 11月27日(日)

ノルディックウォーキング・ポールウォーキングを中心としたバス旅行です。
今年は東松山森林公園を予定しています。※ 詳細は後日お知らせします。



お問い合わせ：一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ事務局

Tel:03-6715-6866 Fax:6715-6876

E-Mail: info@den-green.com HP: http://www.den-green.com