

なんとって
筋力UP!



南区しゃっきり隊 結成講座開催します!

南区社協が作成したDVD「新潟市体しゃっきり体操南区社協バージョン」を見て、サロンなどから「体操の先生が来て教えてほしい」とご要望を頂きます。

そこで、しゃっきり体操の効果や正しい動きを習得する『南区しゃっきり隊』結成講座を開催します。

効果的な運動を習得することで自分自身の健康も増進し、周りの方に伝えることで南区の皆さんが元気になってゆく一石二鳥の『南区しゃっきり隊』で活動しませんか?

結成

南区しゃっきり隊 講座

令和 5年11月22日 (水)
13:30~15:30

白根健康福祉センターなごみなみ
3F多目的ホール

- ① 健康講座「しゃっきり体操の効果」
南区健康福祉課 田中 真理さん
- ② ひとつひとつの動きを学ぶ
With 南区の運推さん
- ③ しゃっきり隊について
南区社協

参加費無料 定員先着20名

申し込み・問い合わせ
南区社会福祉協議会
南区ボランティア・市民活動センター
担当 荏原・漆原
TEL. 025-373-3223



南区しゃつきり隊結成講座 参加申込書

令和5年11月22日(水)開催
白根健康福祉センターなごみなみ

申込〆切 11月15日(水)
FAXまたは電話で申し込みください

FAX.025-373-6125
TEL.025-373-3223

団体名			備考
参加者氏名		TEL	
		TEL	

※参加をキャンセルする場合は必ずご連絡ください。



〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木817-1

南区社会福祉協議会