

運動不足解消！
楽しく健康に！

ノルディックウォーキング講習会

2本のポールを使って歩くことで、背筋が伸び歩幅も広がり姿勢改善にもなります。全身を使った運動になり普通のウォーキングより消費カロリーもアップ！



開催日：3月4日(水)

時間：午前9時～11時

集合：地域交流センター（ニジハコ） 2階 大会議室

講師：亀田 友紀 氏 日本ノルディックフィットネス協会 インストラクター

※ポールはお貸しいたします！

スティックリング講習会

木製のスティックを使い、「パック」と呼ばれる円盤を床の上で滑らせ、標的（ポイントゾーン）に近づけて得点を競い合うゲームで、「打つカーリング」のようなものです。誰でも気軽に楽しめますよ♪

開催日：3月10日(火)

時間：午後1時30分～3時

集合：生涯学習センター系生分館 系生体育館

講師：和田 俊秀 氏 鯖江スティックリング協会



「ママの休日」

大人22名、子供11名の方にご参加いただきママの休日を開催しました。ヨガ体験やアクセサリー作りをした後、スイーツビュッフェでテーブルに並べられたスイーツや飲み物から好きなものを皿に取り分け楽しみました。



「にじはこ抽選会フェスティバル」
“地域の食事をまるごと楽しむ休日”
を開催し150名の方々に参加いただきました♪

諸般の事情により、
内容等変更する場合がありますので予めご了承ください。

インスタグラム
etoko.asahi



ホームページ
<http://asahi-area-c.net/>

