

# 春休み

参加費無料

# スポーツイベント！！！！

期日：2018年3月26日(月)

時間：10:00～16:00

場所：取手ウェルネスプラザ、多目的ホール

参加方法：当日、会場にお越しください。

④のプログラム以外はいつでもご参加頂

けます。

## 開催スケジュール：

- ①10:00～10:15 準備体操(ラジオ体操・ストレッチ)
- ②10:15～12:00 体力測定(握力・敏しょう性・瞬発力・柔軟性など)
- ③12:00～13:00 ボールゲームを楽しもう(ポッチャ、各種ボールゲーム)
- ④13:15～14:15 ボディコンバットテック15&45【対象：15歳以上】
- ⑤14:15～16:00 ボールゲームを楽しもう(ポッチャ、各種ボールゲーム)

お子さんから大人の方まで、日ごろの運動の成果、お子様の成長を計る  
為に、是非この機会に、会場に遊びに来てください。

運動が出来る服装とシューズを履いてお越しください。

小学低学年のお子さんは、保護者の方と一緒にご参加ください。

スタジオプログラムに参加される方は、汗をかきますので、  
水分補給とタオル・お着替えをご用意ください。

○『体力測定』とは..

握力を測定し、全身の筋力の有無を確認できます。

柔軟性は、ももの後ろ、背中の中のかさを確認し、肩こり・腰痛予防、  
改善を図ることが出来ます。

○『ポッチャ』とは..

ボールで行うカーリングのようなゲームです。

どなたでも、簡単に出来る楽しい競技です。スタッフも対戦相手  
になりますので、お一人でも大丈夫です。

○『ボディコンバット』とは..

格闘技の動作を取り入れた、有酸素運動のプログラムです。

動きの練習を15分間事前に行いますので、初めての方でも  
安心してご参加頂けます。

取手ウェルネスプラザ

お問い合わせ：0297-77-8878(直通)

※駐車場は、有料となります。