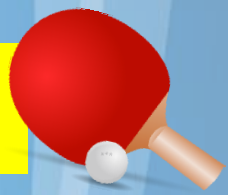
地域との融合　まんなか倶楽部 ～那加でなかま作り～

参加者大募集！！

いきいき卓球倶楽部



体力・年齢・経験に関わらず、誰でも楽しめる奇跡のスポーツ「卓球」で楽しく健康増進！！
ラケットの握り方、ルールから優しく教えますので初心者の方でも安心です♪

こんな方にオススメ！

- 手軽に楽しく続けられる運動で健康を維持したい
- 卓球が上手になりたい
- コミュニケーションを図り、お友達を作りたい　・・・等

- **日時**　毎週水曜日
  12：00～13：00　1時間
- **持ち物**　ラケット・運動靴・タオル・飲み物
- **場所**　Com.Doパークサイドテラス　下記参照
- **定員**　8名迄　（当日予約・先着申込順）

参加費　300円／回

プログラム

- ラケットの握り方から教えます。
- スタッフと一緒にラリー体験
- ゲームをしながらラリーチャレンジ

【卓球インストラクター】

森快江

フェニックスグループ
卓球インストラクター

卓球療法士

一緒に卓球を楽しみましょう！！

お申し込み・お問合せ

☎ 058-372-3535

受付時間／平日 9：00～17：00

〒504-0911
各務原市那加門前町2-10

社会福祉法人フェニックス

Com.Doパークサイドテラス

※駐車場あり（5台）

地域との融合　**まんなか倶楽部** ～那加でなかま作り～

参加者大募集！

RC　姿勢改善プログラム

メンバー大募集！！

RC（レッドコード）を使用し、深層筋に動きを働きかけ普段使用していない筋を活性化します。
体幹筋が向上する事で姿勢の改善に繋がります。

こんな方にオススメ！

- 慢性的な腰痛、膝痛、肩痛がある
- 歩行、歩き姿に不安がある
- 最近何だか腰が曲がってきた？？　・・・等

- **日時**　毎週火曜日
  12：10～13：00　50分
- **持ち物**　運動靴・タオル・飲み物
- **場所**　Com.Doパークサイドテラス　下記参照
- **定員**　8名迄　（当日予約・先着申込順）

参加費　500円／回

プログラム内容

- 座位でのストレッチング
- 深層筋に働きかけたトレーニング
- RCツールを使用した普段できない運動

【インストラクター】

フェニックスグループ
運動指導員
在宅介護予防支援コーディネーター

吉国親吾

一緒に頑張りましょう！！

お申し込み・お問合せ

☎ **058-372-3535**

受付時間／平日 9：00～17：00

〒504-0911
各務原市那加門前町2-10

社会福祉法人フェニックス

Com.Doパークサイドテラス

※駐車場あり（5台）