健康スポレク ひろば



福浦地区開催

日頃運動をしていない方！閉じこもりがちな方！
スポーツ・レクリエーション活動を楽しみませんか？
笑って！ゲームに負けて悔しがってまた、笑って！
フレイル予防♡介護予防♡健康寿命は自分で伸ばす♡

第　　回　　月　　日　木曜日

場所：福浦公民館内体育館

時間：9時30分から



プログラム
- アイスブレーキング
- ストレッチ
- ニュースポーツなど

主催：（一般財団法人）石川県レクリエーション協会
公認指導者　前田優子
：（公財）日本レクリエーション協会

後援： 志賀町福浦公民館

令和8年度
スポーツ振興くじ（toto）助成事業