

# 健康寿命を延ばすための 令和3年度 **ポイント講座**

～「かけがわ体操」で健康な身体を目指そう～



人は重力に打ち勝って地面に立っています。  
身体を支えている筋肉は、姿勢がゆがむこと  
により本来持っている力・能力を発揮するこ  
とができなくなります。

自分自身で身体のバランスを整え、良い姿勢  
を手に入れて、本来持っている能力を十分に発  
揮できる身体を手に入れましょう。

「かけがわ体操」で健康な身体を目指そう！

## 1 日程

No.	月日(曜)	会場	時間
①	6月18日(日)	南体育館「し～すぽ」 (掛川市大淵14234)	10:00
②	10月24日(日)	大東市民交流センター ※大東支所3階 (掛川市三俣620)	～ 11:30
③	3月6日(日)	掛川市役所本庁舎 (掛川市長谷一丁目1-1)	(受付9:40～)

2 内容 健康寿命を延ばすための体操や「かけがわ体操」を実施

3 指導 掛川市スポーツ推進委員

4 対象 健康・怪我予防に興味のある方 ※各回、定員30人

5 参加費 1人100円(保険代等) ※当日集金します

6 その他 ◎運動できる服装でご参加ください。

◎屋内シューズ、タオル、水分補給用飲料水をご持参ください。

◎用具はこちらで用意します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策への御理解・御協力をお願いします。

①体調がよくない場合等は参加を見合わせる ②マスクを持参、着用する

③こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施するほか

御理解・御協力いただけない場合、参加をお断りすることもございます。



最新情報はこちら

問い合わせ先 掛川市スポーツ推進委員会事務局 (掛川市文化・スポーツ振興課内)

電話 0537-21-1159 FAX 0537-21-1165 E-mail sports@city.kakegawa.shizuoka.jp

※申し込み時に、お名前・人数・連絡先をお知らせください。  
※定員に空きがある場合は、当日会場でも参加を受け付けます。

令和3年5月11日現在