

# 楽しく運動 健康な体作り



大人なでしこひろば

運動不足を感じていませんか？  
誰でも気軽に！楽しく運動して、ストレス解消！！

1

## ウォーキングサッカーで 笑顔&楽しむ

ただ歩くだけではつまらない。  
でも！歩きながらボールを蹴る  
ウォーキングサッカーなら  
自然と笑顔があふれて楽しめます。



安心の人工芝ピッチ！！

2

## ライフキネティックで 脳の活性化

ライフキネティックとは、  
簡単かつ誰でもできるような運動で  
脳に刺激を与え、脳機能を活性化する  
エクササイズ（運動）です。



遊びながら楽しく身体を動かします！

3

## 未経験者大歓迎 誰でも簡単

運動習慣のない方でも  
サッカーの経験のない方でも  
誰でも楽しくできる運動です。



写真はイメージです。

30～40代の方が多く参加されています。

開催日時：基本 毎週火曜日 19:30～20:30 雨天中止

会場：藤枝順心高校人工芝 G（藤枝市前島 2 丁目 3 番 1 号）

対象：大人女性（中学生以上可） 指導：当クラブスタッフ

参加料：500 円 / 1 回（NPO 法人会員は 300 円 / 1 回）

お支払：PayPay か現金 ※インスタフォローで初回無料



お申込みは…

①QR コード

②インスタ DM

③ホームページ問合せより ※託児希望者は事前に連絡下さい。

www.junshinsoccer.com

当日参加もOK！

当クラブにてレクリエーション保険に加入します。

主催：NPO 法人 JUNSHIN SPORTS CLUB / 藤枝市市民活躍まちづくり事業補助制度対象事業

