

ふれあいスポーツフォーラム2012

平成 24 年 10 月 30 日 (火)

テーマ「未来に向けて」
～今を大事に! スポーツ・健康づくりを生活の中へ～

午前・講演

大井 利江(おおい としえ)



講演

「パラリンピックの軌跡」

～ロンドンパラリンピック報告・未来に向けて～

10:00～11:50

ロンドンパラリンピック円盤投げ日本代表選手

午後 体育館・プール

千本英介(ちもとえいすけ)



実技「どちらも日本の体操」

●体育館「Ninja EX(忍者イーエックス)」

超簡単準備体操! 腰痛予防・膝痛予防に効果的です。

●プール「アクアビクス&Aichi(アイチ)」

皆で楽しく水中運動! 動きと呼吸を合わせて心身の健康を!

13:00～15:00

施設使用料 午後 体育館 一般100円 学生 50 円 高齢者・障がい者 無料 / 資料代100円

プール 一般420円 学生 50 円 高齢者・障がい者 無料

(お申し込み・問い合わせ)

ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ 019-637-4469