

ふれあいスポーツフォーラム2013

平成 25 年 9 月 22 日(日)

午前 体育館・プール 高橋 友見子(たかはし ゆみこ)



(アクアダイナミックス研究所)

体育館 「脳を元気に！シナプソロジーを体験しよう」

～身体も心も生き生きと～

プール 「身体がほぐれるウォーキングダンス」

～水中機能改善運動～

10:00～12:10

午後 第1、2研修室 横沢 高德(よこさわ たかのり)



講演「夢に向かう、夢中になる」

～チェアスキーの魅力～

13:15～14:30

2010年バンクーバーパラリンピックチェアスキー日本代表選手

NPO法人日本YOGA連盟より講師をお招きしての指ヨガ体験！

～イスに座って「ほぐしヨガ」～

14:40～15:40

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

プール 一般 420 円 学生 220 円 高齢者・障がい者 無料

※資料代として午前・午後ともに 100 円徴収いたします。

(お申込み・お問い合わせ) ふれあいランド岩手 スポーツ受付 019-637-4469