

運動・スポーツ習慣化促進事業
～普段運動をしていないあなたへ～

参加者募集



にこそポ

日光にここにこそスポーツ応援プロジェクト

- 活動は 週 1 回
- 普段運動しない方
- 理学療法士監修

定員 **20** 名
対象 **20代～50代の方**



サンコー体育館（大沢体育館）

〒321-2341 栃木県日光市大沢町809-1



えがおを
つなく



実施内容



カラダの不調・悩みを解消しながら
スポーツを楽しめるカラダに

実施スケジュール

2024年

10月 23 水

体力測定 初回

11月 5 火・12 火・19 火
26 火

個別ex
集団ex

あなたの身体に適した
ストレッチ方法

12月 3 火・10 火・17 火
26 木

個別ex
集団ex

筋トレでめざめる
カラダのつながり

2025年

1月 7 火・14 火・21 火
28 火

個別ex
集団ex

無理なくつづく
効果的な有酸素運動

2月 4 火

体力測定 最終

応募方法

申込 10月21日〆切 定員 20 名

※応募多数の場合は審査のうえ、ご期待に添えないことがございます。



期間中

ウェアラブルデバイス無料貸出



※イメージ図

理学療法士による
運動相談付き

