



山梨県

鳴沢村

Narusawa village



FC ふじざくら山梨

# オトナの軽運動レッスンのお知らせ

## プログラムの講師



FCふじざくら山梨の選手たちが考案する、大人向けの軽度の運動プログラムを実施いたします！このプログラムでは、普段はあまり運動をしない方に向けたプログラムとなっておりますので、運動初心者の方でもご参加いただける内容となっております。

“楽しみながら一緒に汗をかきましょう！”

## プログラムの概要

- ① カラダをほぐすウォームアップ&ストレッチ（15分）  
| 体をほぐす軽い運動と全身の柔軟体操で準備運動を行います。
- ② フィットネス&有酸素運動（15分）  
| 歩きながらいろいろな動きを組み合わせることで体をしっかり動かします。
- ③ レクリエーション運動（15分）  
| ボールなどを使ったゲーム感覚で楽しみながら体を動かします。
- ④ フィットネス&エクササイズ（15分）  
| 選手が考えた簡単なエクササイズを全員でおこないましょう！



開催日程 \* 全日程 19:00-20:00で実施いたします。

第1回目:4月23日(木) / 第2回目:5月28日(木) / 第3回目:6月25日(木)  
第4回目:7月23日(木) / 第5回目:8月27日(木) / 第6回目:9月17日(木)

★第1-3回のテーマ：運動入門、基礎づくり（目的）運動習慣への導入、運動がしやすい体をつくる

★第4-6回のテーマ：姿勢改善と肩こり、腰痛の予防（目的）体の不調の改善、疲れ対策

**\* 参加回数に応じて特典がございます。スタンプカードを貯めて特典をもらいましょう！**

### レッスン情報

場所 : 鳴沢村 武道館  
 時間 : 19時00分～20時00分  
 対象 : 鳴沢村に在住の方（\*参加無料）  
 持ち物 : 運動ができる服装、飲み物、タオル  
 申込 : 自由参加のため、事前の申込は不要。欠席連絡等も不要。

### 問い合わせ先

<鳴沢村 福祉保健課>  
 住所 : 〒401-0398 山梨県南都留郡鳴沢村1575 / 電話番号 : 0555-85-3081