

カラダも心も元気に!

# 健遊舎健康卓球会

## はじめませんか?

- ・階段が少しくつくなった
- ・外に出る機会が減った
- ・冬は特に運動不足
- ・医者に運動をすすめられた



初心者大歓迎!  
貸しラケットあります。



誰でもできる“やさしい卓球”で健康づくり!

- ✓ 運動が苦手でもOK! ゆっくりペースで安心♪
- ✓ お一人でも参加OK! 仲間ができます!
- ✓ 笑いながら楽しくカラダを動かさせます 😊



場所・時間

主に三条小学校の体育館

19:00~21:00 (施設開放枠内)



開催日

体育館の空き状況に応じて開催  
週1回開催予定

日程はLINE・電話でお問い合わせください

参加費

1人1回100円

参加目的

健康づくりを目的とし、楽しく運動をする

※健康づくりを目的とした、落ち着いた雰囲気卓球会です

申込み・お問い合わせ

☎090-3129-5498 (健遊舎代表上田) お気軽にどうぞ!

☎ LINEからも受付中! 1対1でやり取りできます。

「卓球会の件で」とお伝えください。

※卓球台に限りがあるので、少人数制で行います。

健遊舎とは、カラダを動かすことを目的とした市民団体です。

