

運動機会を
地域から!



ボートレース徳山の
芝生広場で遊ぼう!

レノファと 芝生で楽しい 運動教室

【11月の開催日】 @ ボートレース徳山 (芝生広場)

11/14 (日) 10:00~11:30

周南市 健康づくり推進課 × レノファ山口 『正しい歩き方講座』

*詳しくは裏面をご覧ください

コミュニケーション
の場として

日頃の
運動不足解消に



運動の楽しさを
みんなで

スポーツで
ココロの健全育成

共催

REN OFA
YAMAGUCHI FC

ここから、こころつながる。
周南市

BOAT RACE 徳山

周南市 健康づくり推進課×レノファ山口

正しい歩き方講座 開催!



皆さん、正しいウォーキングフォームで歩くことができますか??

楽しく体を動かしたい人や

「歩くと足や腰が痛くなる…」など歩き方が気になる人、
インストラクターによる正しい歩き方のレクチャーを受けて、

楽しくウォーキングしましょう!

大人のみ参加・親子での参加、

どちらも大歓迎です!



*周南市健康づくり計画
イメージキャラクター シュウタ君

- 日時：2021/11/14(日) 10:00～11:30 (9:30 受付開始)
- 会場：ポートレース徳山(芝生広場) ※雨天時は、ポートレース徳山の東スタンドを利用します。
- インストラクター：高菅 徹さん (Core Studio 106)
- 定員：50名
- 準備物：動きやすい服装、スニーカー、飲み物、タオル
- 申込：2021/11/4(木)～11/12(金)までに、
周南市健康づくり推進課 (0834-22-8553)
または QR コードよりお申込みください。

お申込
QRコード



※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。イベント当日はマスクの着用を忘れないようにしてください。

ご参加いただいた方全員にもれなく周南市内のお店で使用できる

【BOATRACE 地域振興クーポン券】をプレゼント!!

【お問い合わせ先】周南市健康づくり推進課 (0834-22-8553) *土日祝日を除く