

カラダが喜ぶ

元気塾 in とやの

60歳からはじめる**元気づくり**

人生の新たなスタートに向けて自分のカラダをもう一度、見つめてみませんか。加齢にともなうカラダの変化を知り、心地よいカラダの手入れ法を身につけませんか。毎日を元気で過ごす楽しいスポーツ・レクリエーションの秘訣をお伝えします。

参加対象 50代～80代男女

主催 一般社団法人新潟県レクリエーション協会／新潟市レクリエーション協会

共催 公益財団法人新潟市開発公社／新潟スポーツ・レクリエーション企画

後援 新発田ヤクルト販売株式会社

※日程、会場、申し込み方法等は裏面をご覧ください。