

# 健康フェスタ

# 2018

## 12.2(日) 豊川総合体育館

元気に動ける身体づくりを!



### 健康体操

担当：石井・柿木

正しい・効果的なウォーキング!



### ウォーキング教室

担当：杉浦雅之

自分でできるマッサージ!



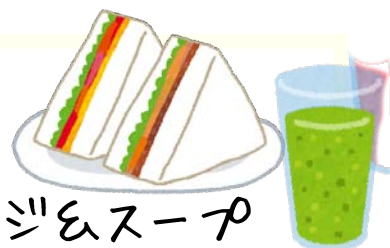
### ルーシーダットン

担当：石井陽子

## ランチタイム

人気店Cafeアルクのサンドイッチ

野菜ソムリエによる豊川野菜の出来たてスムージー&スープ



### ◆持ち物

運動できる服装、タオル、飲み物  
室内シューズ(健康体操)  
歩きやすい靴(ウォーキング教室)

### ◆タイムスケジュール・料金

健康体操	：11:00～	(¥750)
ランチタイム	：12:15～	(¥1080)
ウォーキング教室	：13:15～	(¥750)
ルーシーダットン	：14:30～	(¥750)

石井陽子：日本ルーシーダットン普及連盟スーパーアドバイザー  
マスター中高老年期運動指導士

柿木敏恵：ルーシーダットン普及連盟インストラクター

杉浦雅之：日本ノルディックフィットネス協会ベーシックインストラクター

申し込み・お問い合わせ

豊川市総合体育館

0533-86-5175