

# おとな健美楽



MOSスポーツクラブでは、スポーツを中心として活動をする中で、いつまでも『健康で楽しく』をモットーとし、『おとな健美楽』ウォーキングメインを開講しております！心と身体をリフレッシュする1つの機会として、ぜひ本事業をご利用ください。

## -ウォーキングメイン-

- ★ 活動場所 すぱーく米原 他
- ★ 活動日時 主に火曜日 9:30~11:00  
(諸事情により日時、会場を変更する場合がございます。)
- ★ 参加対象 40歳以上対象
- ★ 講師 事務局スタッフ 他



	MOS会員(1年間)	一般
-ウォーキングメイン-(月3~4回)	無料	1回500円
-らくのびプラス-(月1回)		

※-らくのびプラス-の詳細は裏面をご覧ください。



## お申込みお問合せ先

下記の申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて、事務局までご持参ください。  
※MOSスポーツクラブ事務局(すぱーく米原内)以外での受け付けは行っておりません。



〒521-0003  
米原市入江292番地(すぱーく米原内)  
MOSスポーツクラブ事務局  
TEL 0749-52-0884 ※月曜休館



## 2021年度 おとな健美楽 -ウォーキングメイン・らくのびプラス- 参加申込書

お名前	ご住所		申込区分
フリガナ	〒	市	会員・一般
TEL	性別	参加種目	
	男・女	ウォーキングメイン・らくのびプラス	

※お申し込みの際にお預かりしました個人情報「おとな健美楽」と、申込者と事務局の間での連絡のために利用させていただきます。「MOSスポーツクラブ・おとな健美楽」以外での使用は致しません。

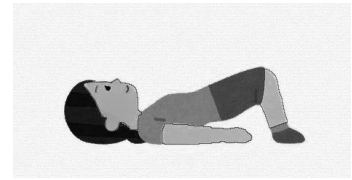
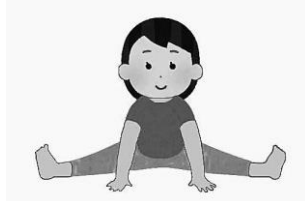
※参加料は納入後、原則として返金できません。くれぐれもご注意ください。

※活動中の映像、写真、記事記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権および肖像権は主催者に帰属します。

# おとな健美楽



『おとな健美楽』では新たに「らくのびプラス」を開講することとなりました！  
人とのふれあいを感じながらのストレッチやトークで楽しく体を動かし、心も体も健康を目指したい方はぜひ本事業をご利用ください。



※イラストはイメージです。活動内容は個人のレベルにあったストレッチを行うことを目的としており、無理なストレッチは行いません。

## らくのびプラスの主な活動

### -ストレッチ-

ストレッチは、血流の促進、体のむくみやだるさの原因を解決へと導き、回復スピードの高い筋肉を発達させ、体に老廃物が残るのを防ぎ、疲れにくい体になることにもつながります。ケガや疲れの為にストレッチを行うのではなく、疲れにくい体を作るために無理をせず、ゆっくりとストレッチに取り組んでいきましょう。

### -トーク-

内容としましては、歓談したり、健康に関する話や普段のお悩み等を聞いたり、レクリエーションなどを実施する予定です。

### -らくのびプラス-

- ★ 活動場所 息郷体育館 他
- ★ 活動日時 主に第3金曜日 13:30~15:00  
(諸事情により日時、会場を変更する場合がございます。)
- ★ 参加対象 40歳以上対象
- ★ 講師 事務局スタッフ 他

### 1日の活動例

- ・準備運動→筋を伸ばすストレッチ（肩回り）→マットの上でストレッチ→歓談
- ・準備運動→椅子を使ったストレッチ（全体）→歓談→レクリエーション
- ・準備運動→椅子を使ったストレッチ（全体）→ストレッチ（血流促進、胃腸の調子を緩和）→歓談

