

11月16日
(日)

コスモすまいる北野“健康フェスタ” イベント情報

“ゆる～いスポーツ・ゲーム”

【無料】

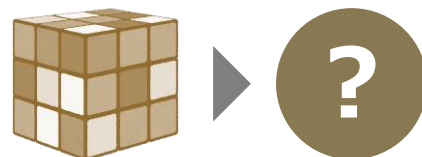
～ちょっとクセになるブロックゲーム～

“スマートブロック27”にチャレンジしよう！

参加賞
あり

『ルール』完成図を見て正確に作れるかを競います。

- ・時 間：10:00～17:00
- ・対 象：どなたでも
- ・場 所：管理事務室カウンター



～よく狙って投げるだけ！～

“ボッチャでの的当て”にチャレンジしよう！

参加賞
あり

『ルール』ボールを6球投げて何個成功するかを競います。

- ・時 間：10:00～17:00
- ・対 象：どなたでも
- ・場 所：交流広場 ※広場モニター前



※申込み不要です。直接会場にお越しください。
※状況次第ではお待たせする場合がございます。予めご了承ください。

“おとな向け健康教室”

【無料】

～習慣を変える！日常に変化を！～

『理学療法士の健康教室』

- ・時 間：15:30～16:30（講座15分、運動45分）
- ・場 所：多目的ルーム
- ・対 象：18歳以上
- ・定 員：24名 ※先着順
- ・服 装：運動しやすい服装 ※シューズなし
- ・持 物：バスタオル1枚



講師／井上 俊

～全身のコリや痛みをスッキリ～

『ストレッチポール教室』

- ・時 間：17:00～17:30
- ・場 所：多目的ルーム
- ・対 象：18歳以上
- ・定 員：15名 ※先着順
- ・服 装：運動しやすい服装 ※シューズなし



担当／津守 鉄二

※受付開始日：11月1日（土）13:00～
※申込方法：電話または管理事務室まで