

運動でココロとカラダを動かそう

簡単！筋トレ＆ボッチャ体験

2025年10月11日（土）

午後2：00～3：30

会 場 群馬県社会福祉総合センター 7階 体育室

前橋市新前橋町13-12

講 師 群馬大学 理学療法士 加藤大悟 氏

持ち物 ●運動靴（屋内用または靴底をきれいにした靴）
●運動できる服装 ●水分補給用飲料 ●汗拭きタオル

対 象 外出の機会が少ない中学生以上の方、ご家族 関心のある方

定 員 20名

参加費 無料

筋トレは、睡眠の質を高める、アンチエイジング、疲れにくくなる、ダイエット、不安感を軽減する等の効果があります。「簡単！筋トレ体験」では、自宅でできる簡単な運動を体験できます。

パラリンピックの正式競技として知られるボッチャは、ジャックボール（目標球）に、チームボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。最近、障害の有無や老若男女問わず誰にでも楽しめるスポーツとして注目されています。

カラダが変わるとココロも変わります。

日頃運動している人も、あまりしていない人も、運動体験してみませんか。

お申し込み・お問い合わせ

📧 katudo.compassion@gmail.com

☎ 090 7884 7275（月～土9：00～18：00）お電話に出られない場合はメッセージをお願いします

任意団体 コンパッション

群馬県広域的居場所づくり委託事業