

1ヶ月・会費 Grゴルフ



プレー費

300円

用具：全て無料貸与します
館内履き替えシューズ持参

新型コロナウイルス感染予防

体温測定

手の消毒

マスク着用

館内の換気

白鳥健康教室 参加者募集

10:00 ~ 11:30



2日 各種スポーツ・ウォーキング



8日 コーラス・カラオケ



16日 健康体操



23日 太極拳・裏チラシ

特別企画

若さを
取り戻す
ストレッチ

体験イベント

2022年2月
ココランド
体育館・他

13:00 ~ 14:30



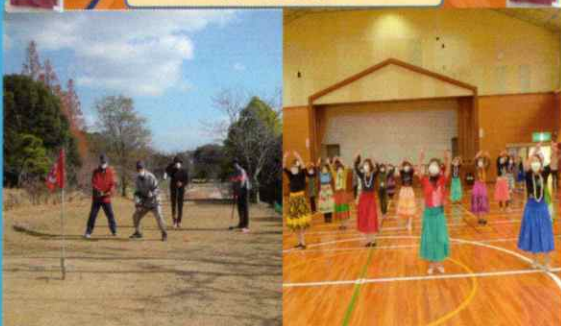
2日 民踊



8日 フォークダンス



16日 社交ダンス



23日 Grゴルフ・フラダンス

後援：宇部市

(公財) 宇部市体育協会

(一社) 宇部市スポーツコミッション

協賛：(株) COCOLAND

MINERVA 宇部

総合型地域スポーツクラブ

◆スポーツ推進に係る県民運動スローガン
「スポーツで創ろう みんなの元気 山口県」

◆山口県総合型地域スポーツクラブキャッチコピー
「みんなでつくる! 気軽に楽しむ!」
総合型地域スポーツクラブ

[問い合わせ]

白鳥健康教室

(公財) 日本スポーツ協会公認

スポーツ指導員

中川 宏夫

Tel 090-4694-7637

白鳥健康教室

特別企画 市民参加型体験イベント

ミネルバ宇部（日本女子フットサルリーグ加盟）の選手の方に指導していただきます。

みんなで楽しく！笑顔で健康づくり！
～一人ひとりにぴったりのストレッチ～

【後援】宇部市（公財）宇部市体育協会（一社）宇部市スポーツコミッション

【日時】令和4年2月23日（水）AM10:00～10:40

【場所】ココランド体育館

【講師】個別運動プログラム公認インストラクター ミネルバ宇部 選手

【準備品】水筒 タオル マスク ヨガマット（持っていらっしゃる方）

ストレッチから筋力トレーニングまで、一人ひとりにぴったりのメニューと一緒に楽しくカラダを動かします。（腰や膝に痛みのある方は、別メニューで参加。）



参加された方には、
ドリンク3本プレゼント

