

ときげんきサーキット教室

ときげんきサーキットとは

今年度2回目の、ときげんきサーキット教室を開催します。

ときげんきサーキットとは、土岐市総合公園の児童広場に作られた全身のストレッチや歩行トレーニングができる健康運動サーキットコースです。

サーキットは、長方形のコースの中に柔軟性や筋力アップにつながる6基の健康遊具とバランス力や俊敏性が鍛えられる6種類の歩行トレーニングコースがあり、一周回することで、運動機能に加えて脳の認知機能向上も期待できます。

開催期間中はスポーツ指導員と一緒に回りながら健康遊具の正しい使い方や歩行トレーニングの仕方をお伝えします。ぜひ、ご参加ください。



■開催日 10月1日（火）、10月2日（水）、10月3日（木）、10月4日（金）

■時間 午前10時00分～11時00分（9時45分集合・受付）

■場所 土岐市総合公園児童広場 下石町 2183-1

■対象 20歳以上の方

■参加費 無料

■申込み 申込みの必要はありません。参加できる日にお越しください。

■注意事項・雨天の場合は中止します。

- ・運動しやすい服装で参加ください。
- ・タオル、飲み物等は各自持参してください。



■申込み・問合せ先

土岐市役所スポーツ振興課（土岐市役所2階）

電話：54-1111（内線351）