

男の健康ひろば 「モルック」で楽しく健康づくり!

■ こんな方におすすめ!

運動不足を感じている
気軽に体を動かしたい
仲間づくり・交流の場が欲しい
新しいことにチャレンジしたい!

フィンランド生まれの
ニュースポーツ「モルック」を
体験しませんか?
モルックは、年齢や運動経験に
関係なく、誰でも楽しめる
頭と体のゲームです。
木の棒を投げて、点数を競いながら
仲間と笑顔で交流!
気づけば運動不足も
ストレスも
スッキリ解消!



■ 体験会 日時・場所

日 時: 6月20日 (金)
午前 10:00~12:00

場 所: 島内公民館 講堂

参加費: 500 円 (ワンコイン)

持ち物: シューズ・飲み物・タオル等

■ 申込・問い合わせ先

島内公民館 ☎ 0263-47-0264

FAX 0263-40-1264

■協力: 信州大学モルックサークル まつぼっくり
島内公民館

■ 初心者歓迎 予定のプログラム

10:00~ 「モルック」って何?
10:10~ ストレッチ・ラジオ体操
10:30~ モルックを投げてみよう
10:40~ ゲームを楽しもう
11:30~ 整理運動 継続に向けて

■主催: 中信レクリエーション協会 (担当: 犬飼)