



【阿波 (Our) Dream Project】

— “明るく、楽しく、アツク！” —



「スマイルアップ教室」～元気をチカラに（シニア編）～

1. 目的

超高齢社会を迎え、益々元気に日常生活を送ることが非常に大切です。そのためには、少しずつでも身体を動かすことが毎日元気に暮らす秘訣です。
この教室ではゆる～く運動をして頂き、笑顔で楽しんで頂けるプログラムを実施しています。
ワクワク、ドキドキ感を体験して頂き、皆さまの笑顔と元気がアップされることを目的としています。

2. 日時

活動時に合わせます。第三希望までお願いします。

3. 場所

ご指定の場所に参ります。

4. 内容

- ・徳島ヴォルティスの普及コーチと一緒に楽しみます。
- ・ゆる～い体操、ゆる～いゲーム、ボールを使ったゆる～い運動、昔遊び、その他

5. 参加者

- ・元気なシニア世代の皆さま

6. 参加費

無料

7. 用意するもの

- ・軽く運動できる服装
- ・靴（室内の場合は室内用の靴）
- ・タオル（汗をぬぐうための）
- ・飲み物（水分補給用）
- ・楽しむための気持ち
- ・仲間を素敵にする笑顔

8. 連絡先

板野郡板野町犬伏字瓢谷2-22
徳島ヴォルティス(株) ホームタウン推進部
担当：スマイルアップ教室担当
TEL：088-672-7252 FAX：088-672-7262

日 時	第一希望	月	日	時	分	～	時	分
	第二希望	月	日	時	分	～	時	分
	第三希望	月	日	時	分	～	時	分
団体名								
実施場所								
人 数								
年齢層	代	人	代	人	代	人	代	人
ご連絡先 (代表者)	お名前：							
	ご住所：							
	お電話番号：							