



# 2023 ヴァンフォーレ

## わくわく健康運動教室のお知らせ

ヴァンフォーレでは、甲州市教育委員会と共同して、55歳以上のシニア世代を対象に、無理なく楽しい身体づくりをすることを目的とした健康運動教室を開催します。ヴァンフォーレアカデミーコーチによるフィットネス運動やボールを使った脳トレの要素を取り入れた運動などで楽しいひとときを過ごしましょう。

主催 一般社団法人 ヴァンフォーレスポーツクラブ  
公益社団法人 日本プロサッカーリーグ

共催 甲州市教育委員会

日時 10月 **13** 日・**20** 日・**27** 日・ 11月 **10** 日・**17** 日・**24** 日  
12月 **1** 日・**8** 日・**15** 日・**22** 日

※全10回 いずれも金曜日、午前10時～11時30分

会場 甲州市塩山体育館

対象者 甲州市在住の55歳以上の方  
※興味のある方は、年齢制限に関わらず申し込み可能です。

内容 わくわく健康運動プログラム  
フレイル予防、認知症予防を意識したフィットネスやボール運動など

指導者 ヴァンフォーレアカデミーコーチ

申込期間 令和5年9月5日(火)～10月2日(火)  
及び方法 月曜日、祝日の翌日を除く  
午前9時から午後5時まで電話で受付  
※先着順

申込先 甲州市教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興担当  
電話 **0553-32-5098**

募集人員 40名(定員になり次第締切り)

持ち物 飲み物、タオル、体育館履き

参加料 1回300円(当日徴収)

その他 参加された方には、参加賞が付きます。

六感が喜ぶ  
VESTA KOSHU



どんどん  
申し込んでね!

「健幸ポイントこうしゅう」  
の対象です