



# 2022 ヴァンフォーレ甲府 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 【前期】 5回

**5月27日(金)・6月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)**

【後期】 5回

**10月28日(金)・11月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)**

※いずれも午前 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

申込期限 令和4年5月17日(火)まで

及び方法 平日(月曜除く)のみ午前9時から電話で受付

※先着順。前期、後期一緒に申し込みできます。



申込先 甲州市教育委員会

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)

特 典 クラブグッズ

どんどん  
申し込んでね!

