



**\*\*NEW\*\*** 走りたい人も  
走りたくない人も

# ステイ・ヤング!!

シニア世代のための、若さと健康を保つプログラム

プチ・シニアの方も歓迎!

あの人は若い! 年齢に関係なく輝いている方は、体を動かし、脳に刺激を与え、何位でも興味を持ち、アクティブに生活している方が多いといえます。若さと健康保つために、楽しく、明るくスポーツでいい汗を流しませんか。

日程 11月~1月 毎週金曜日 19:00~20:30 90分  
全10回コース

|     |    |     |     |         |
|-----|----|-----|-----|---------|
| 11月 | 6、 | 13、 | 27  | 20日はお休み |
| 12月 | 4、 | 11、 | 18、 | 25      |
| 1月  | 8、 | 15、 | 22  |         |

対象 概ね、男性 50歳以上 女性 40歳以上  
(スポーツやランニングの経験の有無を問いません。  
ただし、腰痛、関節痛など医者から運動を止められている方はご遠慮下さい)

定員 15名 先着順

講師 宇都宮 健二

(株)四電工丸亀競技場勤務  
NPOニッポンランナーズ会員、綾川JCコーチ  
丸亀ハーフマラソンサポート教室コーチ



概要 体操、ストレッチ、筋トレ、ボール・縄遊び、ラダー・ハードルトレーニング、ウォーキング、ランニング等を組み合わせ、「健康で柔軟な体づくり」、「筋力のキープ」、「心肺機能のアップ」、「脳の活性化」を目指します。  
(コロナ終息後は、二人組になったストレッチや、遊び感覚なども取り入れて楽しくトレーニングできるようにします。  
また、ランニング経験の有無により、グループ分けを行います。)

お申込み 管理事務室に申込書を提出してください。

参加料金は、550円(1回あたり)を、参加当日、管理事務室にお支払いください。  
スポーツ傷害保険にご加入の場合、別途1850円必要です。

問合せ先 Pikaraスタジアム 丸亀市金倉町830

☎0877-21-5800