

国頭村運動啓発推進プロジェクト

なかなか一人では運動をスタートできない…
続けようと思っても3日坊主になりそう…
天気が悪いと理由を付けて休みそうだし…
どうしたら続けられるかな。。。？



3つのコースであなたの
運動習慣のお手伝いします！



運動習慣でお悩みのみなさまへ

- 参加料は無料です
- 継続して運動ができるようにアドバイスします
- 参加回数に応じてポイントがたまり参加賞と交換できます



受付

- 身体活動が増えることで生活習慣病予防になる
- 汗をかくことで心身共にリフレッシュできる
- 仲間と一緒に運動を継続することができる

【参加に関するお問い合わせ】国頭村役場福祉課
担当 与那嶺 ☎41-5767 (月～金9時～17時)

※当日受付にて参加が可能です詳しくは福祉課まで

水曜日スロージョギングの会

目的:30分間継続して走れるようにスロージョギングのペースを習得します

11月1日/8日/15日/22日/29日
12月13日/20日
1月10日/17日/24日
2月7日/14日/21日

場所:国頭総合体育館3階ジョギングコース
時間:18:30より1時間



金曜日初心者テニポンの会

目的:誰でも簡単にできるテニポンで楽しくスポーツにチャレンジします

11月10日/24日
12月8日/22日
1月12日/26日
2月9日/23日

場所:国頭総合体育館アリーナ
時間:19:00より1時間



土曜日5キロパークランの会

目的:走ったり歩いたり自分のペースで5キロのタイムを記録します

11月25日/12月23日/1月27日/2月24日

※大雨等の悪天候時は中止します

場所:かいざんフィールド国頭
時間:7:00スタート※屋内運動場側東屋集合



この事業は沖縄県保健医療福祉事業財団の助成事業です