

水曜  
初級ヨガ

土曜  
シルクサスペンション

参加者募集!

スポーツ  
やってる?  
国頭村  
2021



木曜  
ウォーク&スロジョグ

金曜  
DISCOWORLD

- 実施日 ▶ 裏面をご覧ください
- 場 所 ▶ かいぎんフィールド国頭  
社会福祉協議会・その他
- 定 員 ▶ 各クラス20人



幼児保護者向け  
プログラム

子どもの体を守り育てる!  
運動と食事の講習会

運動続けていますか?

参加申込先



「〇〇クラス参加希望」と記載の上  
①お名前②年齢③連絡先を  
お送りください。  
ご質問もこちらからどうぞ!

公式ラインアカウント

LINE

スポーツやってる? 国頭村

電話でのお申込みは090-7299-2467島袋まで  
※受付開始は7月26日月曜9時から  
※申込締め切りまでに定員に達した場合は抽選とさせていただきます  
※幼児保護者向けプログラムは別途申込をご案内します

なぜ食事栄養が重要なのか?  
・食事、栄養の考え方  
・競技や期別の食事法  
一緒に考えましょう  
ご参加お待ちしております



スポーツフードアドバイザー 知念 諒さん

新型コロナウイルス感染症予防対策を  
行いながら講座を実施しますが  
状況次第では日時の変更等が  
ありますのでご了承ください。