

「モルック」で楽しく健康づくり

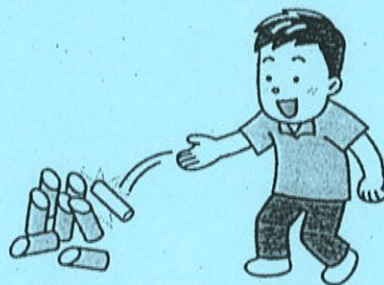
～話題の「モルック」を実際に体験してみませんか～

初心者,子どもからシニアの皆様大歓迎!

【日 時】 6月22日(日)午後1時30分より90分程度
 【会 場】 手良公民館 講堂(インドアモルック)
 【参加費】 無料
 【持ち物】 お茶・飲み物・タオル・上履き 等
 【募集定員】 20名(定員に達した場合は締め切ります)
 ※会場の関係で人数制限をさせていただきます
 【指 導 者】 手良公民館長

【予定プログラム】

13:30 「モルック」って何?
 13:40 ストレッチ・体操
 13:50 モルックを投げてみよう
 14:10 ゲームを楽しもう
 15:00 整理体操・まとめ



フィンランド生まれのニュースポーツ「モルック」を体験してみませんか? モルックは、年齢や運動神経に関係なく誰でも楽しめる頭と体のゲームです。木の棒(モルック)を投げて、点数を競いながら仲間と笑顔で交流! 気づけば運動不足も解消!

【申込締切】 6月13日(金)までに手良公民館へ申込みください。

お問い合わせ 手良公民館(てらとぴあ)
 電話:72-2755 FAX:76-0553

「モルック」体験会 参加申込書(電話・FAXでの申込みでも結構です)

住 所	氏 名	日中の連絡先	備 考

