

60歳以上の方必見

碧南緑地ビーチコート[®]を無料で貸し出しします！

☆ビーチコートで何が出来る??

ウォーキングやヨガ、キャッチボール、バレー、サッカー... など
様々な運動を行うことができます！

ビーチで運動をするメリット

1. 地面が柔らかいのでケガをするリスクが低い！
膝の調子が良くない方も安心してご利用いただけます。
2. 運動効率の上昇！歩くだけでも足腰の筋トレに！
[腸腰筋]を効率良く鍛えられます。

対象者

1. 碧南市内在住在勤の方
2. 60歳以上の方
3. 過半数が60歳以上で構成された団体

条件の1と、2又は3にあてはまる方

場 所 碧南緑地ビーチコート

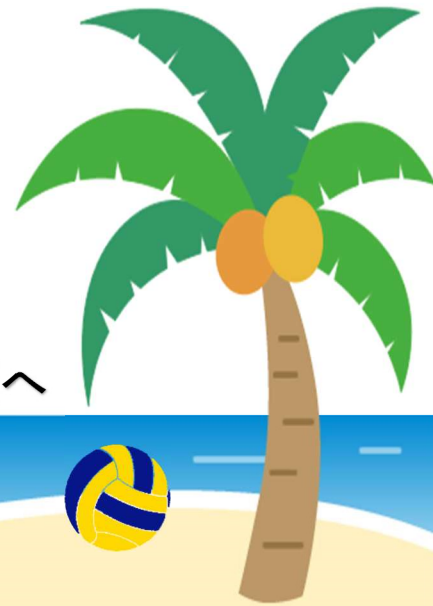
と き 4～6月、9～11月の毎週水曜日

時 間 8:00～10:00 及び 10:00～12:00 もしくは その両方

申込方法 申込書を臨海体育館窓口に提出(FAXでの提出も可)

申込期限 ご利用日の前営業日(臨海体育館営業日)15時まで

裏面へ



※原則、定期的な教室等の開催は認めません。 ※本件は予告なく終了する場合があります。

キリトリ線

碧南緑地ビーチコート[®]無料利用申込書



利用日 年 月 日 (水)

代表者名 _____

利用時間 8:00～10:00 / 10:00～12:00

ご連絡先 _____

○をつけてください

利用目的 _____
例) ウォーキング 等

※FAXでのお申込みの場合、
予約確定のお電話を申し上げます。
お電話にてご予約を確定させていただき
ますので、ご承知おきください。

利用人数 _____ 人

(問い合わせ先) 碧南市臨海体育館
☎0566-48-5311 FAX0566-42-8368

内60歳以上の方の人数 _____ 人



