

# 専門の講師が会社に訪問して職場で出来るストレッチなどを教えます！

好評につき今年は

# 15社 限定

○参加した方の感想

- ・肩の回り方が取り組み前と大きく違ってびっくりした。
- ・簡単にできるので、デスクでちょこちょこ取り組んでみたい。

○実施内容

- ・仕事の合間に出来る簡単なストレッチ
- ・体力測定
- ・ニュースポーツ  
(モルック、ペタンク、ふらばー など)

申し込まれた企業様は最大10回まで実施出来ます！  
継続的に運動しましょう



仕事の合間の軽い運動



室内でできる運動・ストレッチ



ニュースポーツ



**講師派遣料・旅費：無料**  
**開催場所：会社の会議室など**  
**お気軽にお問い合わせください！**



会社名	担当者名	メールアドレス	電話番号	どのようなことをしたいか

【申込み・問合せ】

〒918-8027 福井市福町3-20

福井県福井運動公園事務所 指導普及課 豊田

TEL: 0776-36-1544 FAX: 0776-36-1591

E-mail: t-toyoda-ss@pref.fukui.lg.jp

**1県民1スポーツ**  
**普及事業**

