

定員
50人

農作業は素晴らしい筋トレ！

畑 *de* 筋トレ

2025. 2. 1 (土) AM10:00～AM11:30

会場／スギ薬局知立福祉アリーナ 柔道場

畑仕事の作業姿勢を使って、筋肉トレーニング！

◆内 容

準備体操・筋トレ体操・整理体操

コーディネート／特定非営利活動法人 かきつ畑♪

アドバイザー／齋藤健治氏（名古屋学院大学スポーツ健康学部教授）

◆服装、持ち物

運動のできる服装、タオル、水分

◆参加費

800円（保険料）

◆申込・問合せ

申込用 QR



知立市教育委員会 教育部生涯学習スポーツ課スポーツ振興係

知立市西町草刈10番地5（スギ薬局知立福祉アリーナ内）

TEL：0566-82-5151 email:sports@city.chiryu.lg.jp

主催／知立市教育委員会