

山筋ゴーゴー体操サポータープラスアルファ交流会 ご案内

2024年5月
広島県勤労者山岳連盟 組織部

人生100年時代！

毎日15分のトレーニングで 一生山に登ろう



日時 2024年6月8日(土)

10:00~12:00

場所 広島市中央公民館

内容

第1部 県連加盟サークルの交流

サークルの概要 活動内容 特徴 課題 安全対策の実施状況
山筋ゴーゴー取り組み 等

第2部 実技

- ① みんなで山筋ゴーゴー体操(100歳まで山登りを楽しむために)
- ② 山登り前後のストレッチ(気持ちよく山に登るために)

▲▲ 申込先 :やまぼうし会員は川后さん

Eメール: seatumi96465@i.softbank.jp

▲▲ 申込締切:5月31日(金)



- ◎ 各会から代表者・サポーター含め複数の参加をお願いします。
- ◎ 山筋ゴーゴー体操のパンフレットお持ちの方は持ってきてください。

