

令和7年5月21日

2025「山筋ゴーゴー体操」講習会参加者募集のお知らせ

佐賀県勤労者山岳連盟

佐賀県連盟が正式に「山筋ゴーゴー体操」を取り入れ始めてから今年で3年目となります。2年目の昨年は、全国連盟認定の「山筋ゴーゴー体操」サポーター(インストラクター)が10名誕生しました。これからは、認定サポーターが中心となって「山筋ゴーゴー体操」の普及促進を図ることになります。まだ半数以上の方が未参加です。是非この機会に「山筋ゴーゴー体操」をご自身のライフスタイルに取り入れ年々先細っていく筋肉を鍛え、延いては健康寿命が延びることでより快適な生活を永く続けていただければと願っています。

記

- 開催日時 令和7年6月28日(土) 13:00~16:30
- 会場 メートプラザ佐賀 1F 教養文化室(昼部屋)
〒849-0919 佐賀市兵庫北 3-8-40
TEL 0952-33-0003
駐車場あり
- プログラム ① 体力年齢は何歳？
② 筋肉トレーニング
③ ストレッチ体操
④ まとめ
- インストラクター 認定サポーター数名(県連盟所属)
- 当日持参品 ①体操のできる服装
②敷物(ヨガマット類 or ピクニック用シート) 、折畳み椅子
③飲料水
- 参加料 … 無料



山筋ゴーゴー体操
YouTube QR コード

<参加申込方法>

LINE 利用者 : LINE グループ「佐賀労山」に「氏名」と「体操参加希望」と書いてお申し込みください。

電話申込み : 下記記載の電話番号先にお申し込みください。

労山事務所 0952-29-8497 (水、金 19:00~)

江口邦宏 090-1085-7525 (メッセージも可)

からつ労山の方: 林田哲郎 080-8700-5827 (メッセージも可)