

手ぶらでOK!

県営体育館

無料開放

運動不足の解消に!

健康増進に!

スポーツしNight!

仕事帰りに!

職場の仲間と気分転換に!

自由に卓球やバドミントン、バスケットボールをやるのもO.K.

バランスボールやストレッチポール等で体幹エクササイズをするのもO.K.



自由に選べます

開催日	5/14(火)	6/11(火)	7/9(火)	8/6(火)	9/10(火)	10/8(火)
	11/12(火)	12/10(火)	1/14(火)	2/11(火)	3/11(火)	全11回

【時間】 18:30~20:30 ※上靴をご持参ください。

・用具やコートは譲り合ってご利用ください。

【問い合わせ】(公財)岩手県スポーツ振興事業団 TEL019-641-1129