



# 健康運動フェア

主催：寿都町教育委員会

運動相談のります



**今よりもっと いきいき・元気な毎日を過ごせるように、  
運動習慣をつくりましょう！まずは、体育館に足を運ぶこ  
とからはじめませんか？一緒に楽しく運動しましょう！**

## 令和7年10月19日（日）

○時間 10:00～12:00

○場所 寿都町総合体育館

○内容

- ・「いきいき元気度測定会」の結果配布・説明
- ・さわやか元気塾体験
- ・楽しく体を動かすトレーニング

○送迎 バスを運行します。裏面をご覧ください。

○準備 上靴、動きやすい服装、タオル、飲み物 等



測定会に参加  
できなかった  
方もぜひご参  
加ください。

