



# ウォーキングサッカー 健康プログラム



あるいて、あそんで、たのしく  
“けんこう”



## けらない

足裏でボールを止める、  
優しく転がすことを基本とするため、  
足への負担が少ない。

## はしらない

走らないことで緩やかに  
身体(心拍)に強い負担・負荷を  
かけず、長い運動が可能。

## きそわない

誰でも(老若男女、年齢や性別を問わず、  
サッカー経験の有無に関わらず)  
安心して気軽に参加できる。



お子様から大人の方まで  
どなたでも参加できます♪

**無料!**

お申込み締切  
10月5日(土)

開催  
日時

**10月12日(土)**  
18:00~19:00

対象

お子様から~大人の方まで  
どなたでもOK

会場

白鷗大学人工芝グラウンド  
(小山市大行寺1117)

持ち物

動きやすい服装・飲み物・タオル

参加費

無料 定員 50名



**FC CASA FORTUNA OYAMA**

特定非営利活動法人スポーツアカデミーCASA  
栃木県小山市間々田148-1 (株)ロコス内 ☎0285-39-8143



**お申込みはコチラから!**

右記QRよりLINEのお友達追加  
登録をよろしくお願いします♪

