

スポーツ、体操、レクリエーション等…

出前講座 いたします



おすすめ
ボッチャ!

(先着5団体 500円引)



団体の活動でレクリエーションを行う予定だけど
ネタも無いし考える時間もない…そんなときは
NPO法人さんぽくスポーツ協会にお任せください!
“出前講座”として指導者が会場までお伺いし、
ご依頼目的に合わせたプログラムをご提供します。
有意義なひとときを一緒に過ごしましょう!



ご提供できる主なプログラム

※ ご希望により組み合わせた
内容の提供も可能です!

- 笑いヨガ
- ポールウォーキング
- スロージョギング
- 筋カトレニング
- ダイエット講座
- 親子レク(幼児)
- 高齢者の健康体操
- ニュースポーツ(ボッチャ、ドッチビー、ビーチボール等)
- 骨盤矯正エクササイズ
- レクリエーション
- 軽スポーツ体験
- ストレッチポール
- バランスボール
- 簡単な脳トレーニング



etc...



このような団体に
利用していただきました!

- ◆ 小学校PTA
- ◆ 町内の集会
- ◆ 集落公民館
- ◆ 老人クラブ 等…

ありがとう
ございます!!



* 出前講座の料金設定 *

時間	料金
～1時間	2,000円
～2時間	3,000円

<講座の申込注意点>

- ・山北地区内に拠点を置き、5人以上集まる団体
- ・活動時間が2時間以内
- ・原則2週間以上前の申込
- ・会場の確保は依頼者で行う



人数、内容などは
お気軽にお問い合わせください!

NPO法人さんぽくスポーツ協会
村上市府屋177-1
TEL 77-2828 FAX 77-3996