

# 3RD AGE SQUARE IN NKS-405

～サードエイジを輝かしく生きる友・仲間と出会う～

サードエイジ（働き盛りを過ぎ現役を退いた人生の最盛期）を迎えた方々へ、  
これからの人生をより輝かしく過ごしていただくための  
「新たな友・仲間」に出会える場所。それが、「サードエイジスクエア」です。

日時

10月3日(thu)

午前の部：10:00～12:00  
午後の部：13:00～15:00

場所

nks-405 Basketball Court  
八尾市北亀井町3丁目2-37

費用

参加費無料

対象

60歳以上男女

※ご自身で運動のできる方（医師等による運動制限のない方）

## 実施プログラム



ウォーキングバスケットボール  
バスケ初心者でも楽しめる  
歩きながら行う新たなバスケット  
チームスポーツならではの  
コミュニケーションプログラム



マルチスポーツ  
バレーや野球、サッカーなど  
色々なスポーツの要素を  
取り入れた、誰でも楽しめる  
レクリエーションプログラム



ストレッチ  
身体をゆっくりとほぐし  
血行促進から代謝をアップさせ  
柔軟性もしっかりと向上していく  
エクササイズプログラム

※プログラムは適度な運動量のためどなたでもお気軽にご参加いただけます。  
※本イベントは八尾市生活支援体制整備事業の一環として開催いたします

参加のお申し込みはnks-405 Basketball CourtのHP  
または右のQRコードよりWEB申込にて受付ます。

nks-405 サードエイジ



主催：株式会社NKS-405 後援：八尾市社会福祉協議会 協力：一般社団法人エスクエア  
<お問い合わせ> TEL：072-996-4050 / E-Mail：third.age.square@gmail.com

令和6年2月7日、株式会社NKS-405は八尾市と地域における健康増進等及び災害対策にかかる施設利用に関する協定を締結しました。