

NKS-405×八尾市社会福祉協議会



ウォーキングバスケットボール体験会

nks-405 IN NKS-405
BASKETBALL COURT

～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）を迎えた方々が、「健康づくり・介護予防」また「新たな友・仲間づくりができる」場としてnks-405 Basketball Courtを会場に、ウォーキングバスケットボールやマルチスポーツの体験会を開催します。

日時

12月10日(火)

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

バスケット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 Walking Basketball



共催：株式会社NKS-405 / 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。