

# ウォーキングフットボールナイト

年齢・性別・運動経験は不問

## 参加者募集

誰でも楽しめる

走らない！

人に近づかない！ボールを奪わない！ボールを高く蹴らない！

歩いて・笑って・健康づくり

前期4回・後期3回、単日での参加も可能

### 開催日

- |          |           |
|----------|-----------|
| ① 4/23 木 | ⑤ 11/12 木 |
| ② 5/21 木 | ⑥ 11/26 木 |
| ③ 6/18 木 | ⑦ 12/10 木 |
| ④ 7/2 木  |           |

岩田運動公園  
豊橋市民球場

時間 19:00～20:30

受付は、18:30から、雨天時は中止となります。

### POINT 1

楽しく笑いながら！

専門スタッフが参加者の年齢や運動経験に合わせてゲームを楽しくコーディネートします。

### POINT 2

有酸素運動で快適に！

BGMに合わせ、効果的なウォーキング速度で行います。無理なくボールを追いかけます。

### POINT 3

頭も体もリフレッシュ！

多い人は1万歩近く歩きます。終わった後は頭も体もリフレッシュ。夜もぐっすり眠れます。

対象 小学生～シニアまで

申し込み方法 (公財) 豊橋市スポーツ協会ホームページよりWEBからお申込みください。

定員 各回30名(最少10名)

参加料金 前期・後期 全7回  
※参加の都度500円お支払いください。

主催：豊橋スポーツパートナーズ

問い合わせ先 (公財) 豊橋市スポーツ協会

運営：(一社) インフィニット・スポーツスクエア

☎ 0532-63-3031