

お仕事帰りやお休み時間で
ココロもカラダもリフレッシュ♪



もりおか大人の朝活・夕活

専門の指導者で、初心者でも安心♪

参加費無料！！

ノルディックウォーキング体験（朝活）

ウォーキングより効果的な全身エクササイズ、
「ノルディックウォーキング」にチャレンジしてみませんか？
身近な場所で行えて、バランスのとれた健康的なカラダづくりができると
多くの支持を集めています。

土曜日 9:30～ ※詳細は裏面をご覧ください

◎秋コース

① 9月14日 ② 10月5日 ③ 11月9日

◎冬コース

① 12月14日 ② 1月11日



ピラティス体験（夕活・朝活）

ピラティスはケガのリハビリから派生したエクササイズで、誰でもいつ
でも始められる運動です。

自分の呼吸と骨格を意識して身体を動かすことで、姿勢が整い、心も
整ってきます。ピラティスで自分の変化を体感してみませんか？

木曜日 夕活 19:00～ ※詳細は裏面をご覧ください

◎秋コース

① 9月19日 ② 10月17日 ③ 11月21日

◎冬コース

① 12月12日 ② 2月20日



日曜日 朝活 10:00～ ※詳細は裏面をご覧ください

◎秋コース

① 9月22日 ② 11月24日 ③ 12月22日

◎冬コース

① 1月26日 ② 2月23日



参加対象者

20歳～59歳の盛岡市民 ※医師による運動制限のない方

令和元年度盛岡市市民協働推進事業補助金事業

主催：(一社)盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会・盛岡市保健所健康増進課
共催：盛岡市

もりおか大人の朝活・夕活スケジュール

●ノルディックウォーキング体験 (小雨決行)・ポールレンタル無料

月1回 土曜日 9:30~11:30 (各回 定員 20名)

実施日	実施場所	集合場所
令和元年9月14日	中津川周回6kmコース	もりおか歴史文化館前 (盛岡市内丸1-50)
令和元年10月5日	盛岡中央公園周回6kmコース	盛岡中央公園駐車場 (盛岡市本宮字蛇屋敷)
令和元年11月9日	高松公園周回4kmコース	高松公園競馬場跡駐車場 (盛岡市上田毛無森)
令和元年12月14日	岩手県営運動公園陸上競技場 周回3kmコース	岩手県営運動公園陸上競技場 正面入り口前 (盛岡市みたけ1丁目10-1)
令和2年1月11日		

欠席等の連絡先 090-4882-2343 もりスポネット板垣

※雨天・荒天中止の場合は、もりスポネットホームページ(<http://morispo.net>)で午前8時にご案内します。

※ウォーキングに適したシューズ・服装、タオル、飲料水、雨合羽等のご準備をお願いします。

●ピラティス体験

月1回 木曜日 19:00~20:00 (各回 定員 20名)

月1回 日曜日 10:00~11:00 (各回 定員 20名)

実施日	実施場所	実施日	実施場所
令和元年9月19日	盛岡市保健所7階 (神明町3-29)	令和元年9月22日	中野地区活動センター (東安庭小森57-1)
令和元年10月17日			
令和元年11月21日			
令和元年12月12日			
令和2年2月20日			
		令和元年11月24日	
		令和元年12月22日	
		令和元年1月26日	
		令和2年2月23日	

欠席等の連絡先 090-8925-6367 もりスポネット中村

※運動に適した服装とタオル、飲料水、ヨガマット(ある方のみ。ない方は貸出します)のご準備をお願いします。

申込先

下記ホームページの申込フォームからお申込み下さい。

<http://www.morispo.net/asakatuyuukatu/>

お問合せ先

(一社)盛岡市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

090-4882-2343 事務局:板垣



お申込みは、開催日の3日前までをお願いします。