

# シルフィード選手に 聞いてみよう！

心・体・将来のこと

会場：文化創造拠点シリウス4階健康テラス

開催日時

2024.7.15(月・祝) 14:00～15:00

—2部制イベント—

**前半：ブックトーク&質問コーナー** ※申込不要

ブックトークでは、テーマに沿った本を選手の皆さんに選んでいただき、お話を伺います。

質問コーナーでは、シルフィード選手に直接質問できるチャンス!!  
どうやって進路を決めたの?体のケアはどうしているの?などなど、  
この機会にぜひ聞いてみましょう!

**後半：ヨガ・ストレッチ** ※要申込

体を動かすことが好きな子も、得意じゃない子も大歓迎です♡  
楽しく体を動かして、リフレッシュしましょう!

ヨガ・ストレッチ  
※要申込



ヨガ・ストレッチの申込は  
コチラのQRコードから!!

みんなの参加、まってるにゃ!!

対象/定員：中学1年生～大学生/10名程度

※当日は動きやすい服装(ジャージ等)でお越しください  
※飲み物、タオルをお持ちください

