回覧

みんなで楽しく運動不足を解消しましょう！

健康スポーツ教室

実施日：１２月１９日（火）

時　間：１８：３０～２０：００

場　所：公民館ホール

対　象：一般成人

今回の種目は

『体幹トレーニング』です。

１２月の健康スポーツ教室は、「体幹トレーニング教室」を行います。
体幹のトレーニングをすることで、体の幹となるお腹や腰回りの強化と背中の柔軟性のアップが見込まれます。また、体幹部を刺激することで新陳代謝を高めシェイプアップ効果や整形障害の改善、疾病緩和を図ることができます。
誰でも取り組める運動ですので、運動が苦手な方でも、お気軽にご参加ください。

- 参加される方は、運動靴、運動できる服装（ズボン）（スカートはダメです。）、汗拭き用のタオルと、飲み物を持参願います。
- 図書室の開放を行っておりますので、お子さまがいらっしゃる方もお気軽にご参加ください。

お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

ご不明な点は、教育委員会（☎46-3321）までお問い合わせください。

主催：留寿都村教育委員会　共催：留寿都村スポーツ推進委員会