

## 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：2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

『ダンスエクササイズ』です。

2月の健康スポーツ教室は、「ダンスエクササイズ教室」です。

ダンスは音楽に合わせて体を動かすことで、飽きずに楽しみながら運動を続けることができ、心肺機能及び持久力の向上、脂肪の燃焼などの効果が期待できます。

簡単なステップで行いますので、安心してご参加ください。

もちろん、筋肉トレーニングやストレッチも行います。

誰もが知っているヒット曲に合わせて楽しく踊りましょう！

- ・参加される方は、運動靴・運動できる服装（ズボン）・汗拭き用のタオル・飲み物をご持参願います。
- ・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