



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：6月25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

『身体引き締めダイエット』です。




6月の健康スポーツ教室は、「身体引き締めダイエット教室」を行います。

ストレッチや筋力トレーニングを行うことで、体が引き締まるだけでなく、疲れにくくなります。また、筋力が増えることで代謝が上がり、血行もよくなるなど、様々なメリットがあります。

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