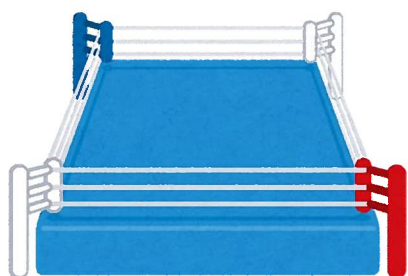




みんなで楽しく運動不足を解消しましょう！

健康スポーツ教室



実施日：8月27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

『格闘技系エクササイズ』です。



8月の健康スポーツ教室は、「格闘技系エクササイズ教室」を行います。

格闘技系エクササイズはボクシングや空手など格闘技の動きと有酸素運動を組み合わせたエクササイズです。脂肪燃焼、心肺機能の向上など効果的です。

格闘技未経験の方やストレス発散したい方にもおすすめです。

ぜひ、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