

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

新型コロナウイルスの影響や暑い日が続いていて、
外に出て運動する機会が減っていませんか？
ぜひ、健康スポーツに参加して、汗をかいてリフレッシュしましょう！

実施日：8月31日（火）

時 間：18：30～20：00

場 所：公民館ホール

対 象：一般成人

定 員：15名

申込締切：8月27日（金）

申込方法：教育委員会（0136-46-3321）
に電話等でお申し込みください。



今回の種目は

『**バランストレーニング**』です。



バランス感覚を鍛えると、インナーマッスル（体の中心部）が鍛えられ、腰痛予防や転倒等による怪我を防止などの効果があります。室内で取り組めるので今の時期におすすめのトレーニングになっています。

- 集合・解散時はマスクの着用をお願いいたします。（健康スポーツ教室中は、周囲と十分な間隔を空け、マスクを外して行います。）
- 参加される方は、**運動靴**、**運動できる服装**、**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。

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