



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7日（火）

時間：18時30分～20時まで

場所：留寿都村公民館ホール

対象：一般成人

定員：15名

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、マット、ストレッチポール

※ストレッチポールは貸出も行います。

※マットは教育委員会でもご用意しますが、数に限りがございます。

申込締切：12月6日（月）

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

『ピラティス』です。

12月の健康スポーツ教室は、「ピラティス教室」を行います。

ピラティスは、体幹やインナーマッスルを鍛えることで骨盤のゆがみの改善や、ケガの防止など効果があります。また続けていくことで、筋肉量が増え、基礎代謝が上がり、疲れにくい体になります。

ピラティスは激しい動きもなく、世代を問わず、ご家庭でも手軽に取り組むことのできる運動です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 動きやすい服装でご参加ください。
- 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