



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：（基本編） 5月19日（金）

（応用編） 5月26日（金）

の2部構成！

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：運動靴、タオル、マット、飲み物、動きやすい服装

※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：実施日の前日まで

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

『身体引き締めダイエット』です。

5月の健康スポーツ教室は、2週にわたり「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。夏へ向け体を引き締めましょう！ぜひ、お気軽にご参加ください

・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。

1日のみでも大歓迎ですので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