



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：11月9日（木）

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：10名

持ち物：運動靴、ヨガマット、タオル、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

『ヨガストレッチ』です。

11月の健康スポーツ教室は、「ヨガやピラティスのポーズを取り入れたストレッチ」を行います。

ヨガのフィジカル面の効果として、むくみや冷えの解消、免疫力アップ、血流改善でホルモンバランスが整うとされ、さらに柔軟性向上・体幹強化・姿勢改善・スタイルアップ効果も期待できます。メンタル面の効果として、ストレスが軽減され、大きなリラックス効果が得られます。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。

お友達同士でもお気軽にご参加ください。

主催：留寿都村教育委員会