

回覧

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：6月25日（木）

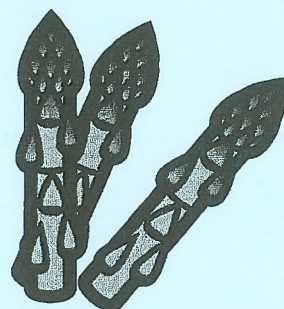
時間：18：30～20：00

場所：公民館ホール

対象：一般成人

今回の種目は

『健康太極拳』です。



5月、6月の健康スポーツ教室は、2ヶ月続けて「健康太極拳教室」を行います。

太極拳は、武術としてだけでなく健康法としても人気があり、日本でも数多くの愛好者がいるスポーツです。ゆったりとした、流れるような動きで行うため、運動が苦手という人でも楽しめます。

健康太極拳の師範を招き、丁寧な指導をしていただきますので、どなたでもお気軽にご参加ください。

- 参加される方は、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。
- 裸足で行いますが、5本指靴下をお持ちの方は持参ください。上履きは不要です。
- 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。
- 次回の健康スポーツ教室は、7月に予定しています。（詳細が決まり次第、お知らせいたします。）

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