



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：5月24日（火）

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

『ヨガ』です。



5月、6月の健康スポーツ教室は、「ヨガ教室」を行います。

ヨガは、呼吸に合わせてゆっくり身体を動かし、様々なポーズをとっていき運動です。普段あまり使わない筋肉をゆっくりほぐすことで、身体中の器官の働きや代謝、血行が良くなります。

また、継続して行くと身体が柔らかくなるため、怪我の防止にも効果があります。

ヨガ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。

- 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、6月21日（火）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