

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22日（火）

時間：19:00～20:30

場所：公民館ホール

対象：一般成人



今回の種目は

『フロアカーリング』と『スポーツ吹き矢』です。

11月の健康スポーツ教室は、「フロアカーリング」と「スポーツ吹き矢」を行います。「フロアカーリング」とは、体力に自身のない方でも楽しむことのできるカーリングに似たスポーツです。また「スポーツ吹き矢」とは円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。腹式呼吸を利用して行うスポーツのため、健康効果があります。

- 参加される方は、**運動靴**と、**汗拭き用のタオル**と、**飲み物**を持参願います。
- 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、**12月中旬**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