

配布日：令和6年4月10日

## 回 覧

# 筋トレ&ストレッチ教室

日頃のストレス発散と日常にスポーツ・運動を取り入れるきっかけとして、筋トレ&ストレッチ教室を開催します。

この教室をきっかけに日常生活に自重筋トレやストレッチを取り入れてみましょう！

年齢問わず誰でも楽しく参加できます！

スポーツ・運動習慣のない方は、この機会に、身体を動かす楽しさや気持ちよさを体感しましょう！

講 師：健康運動実践指導者  
安藤 夏代 先生



期 間：令和6年4月24日(水)からスタート  
毎週水曜日 19:00～20:00 [全8回]  
【4/24、5/1、5/8、5/15、5/22、  
5/29、6/5、6/12】

会 場：赤泊総合文化会館 3階 多目的ホール



参加費：2,400円（8回分）（※初回に集金します。）  
※65歳以上の方は無料です。

持参するもの：タオル、水分補給用ドリンク（水またはお茶）  
お持ちの方は、ヨガマット（貸しマットをご用意しています。）

お申込み：赤泊地区公民館へ4月22日(月)までに、お申し込みください。

問合せ先：赤泊地区公民館（電話 87-3141、FAX 87-3142）