

令和5年度

受講生募集

【回覧】
令和5年5月10日

相川健康運動教室

自分にあった**継続**できる運動を見つけてみませんか？

定員：30人

受講料：1回300円

※65歳以上の方は無料となります。

会場：あいかわ開発総合センター



日 程	内 容	講 師
5月17日(水) 9:45~11:00	筋肉トレーニング	安藤 夏代
5月24日(水) 14:00~15:30	ひもトレーニング	三浦 良廣
5月31日(水) 10:00~11:30	ストレッチ	清水 今日子
6月7日(水) 14:00~15:30	ウォーキング	本間 豊

※ 5/17の初回は9:45から受付～開講式を行い、筋トレは10:00から開始となります。

※ 5/31のストレッチはタオルを使用しますので各自でご持参ください。

健康の源は「運動」であり、コツコツと続けていくことが大切です。

相川では「筋トレ」や「ストレッチ」等の誰でも簡単にできる健康運動教室を行います。自分にあった運動を見つけて、日常生活に取り入れてみてください。年齢性別は問いません。

★お申し込み方法★

下記へ電話で申し込みください。

【お名前、住所、電話番号、生年月日、参加内容】

◆日によって時間が違いますのでご注意ください。

お申し込み電話番号 74-2332

佐渡市教育委員会北教育事務所相川地区教育係

