

令和5年 11 月1日

「ひもトレーニング教室(後期)」を開催します

「ひもトレーニング教室(後期)」を下記のとおり開催します。

記

- 1 開催日時 令和5年 11 月 15 日(水)、22 日(水) 19:00～20:00 全2回
- 2 会 場 両津地区公民館 和室1(佐渡市両津湊 198 番地)(両津支所内)
- 3 対 象 者 定員 15 名 (先着順) ※定員になり次第締め切ります。
- 4 参 加 費 1,200 円(初回の教室時にご持参ください)
※65 歳以上は参加費無料となります。
- 5 内 容

ひも一本で、カラダめざめる。

～力みすぎず、ゆるみすぎない、あなた本来のカラダへと導く!～

「ひもトレは本来の備わっているカラダ機能に注目しています。

ヒモを巻く位置やポイントは、カラダの動きを阻害している無自覚な偏りや癖をできるだけ緩和し、日常動作や軽い運動などに活用していくことで素晴らしい効果をもたらしてくれます。」

※詳細は添付のチラシをご覧ください。



本件についての問い合わせ先
佐渡市教育委員会 社会教育課
東教育事務所 両津地区教育係
担当: 小崎
電話(直通)0259-27-4181

