



両津地区公民館講座「ひもトレーニング教室」を開催します

両津地区公民館では、からだのバランスの改善を目的に「ひもトレーニング教室」を開催します。
「ひもトレーニング」は、たった1本のひもを体に巻くだけでカラダが楽になる、痛みが消えたりするトレーニングです。ぜひカラダの変化を実感してみてください。

日 時 令和7年7月28日(月)、8月4日(月)
各日ともに午後7時から8時までです。

会 場 両津地区公民館 3階 和室2・3

内 容 両津地区の方を対象に三浦 良廣さん(スポーツプログラマー)を講師に迎え、ひもトレーニング教室を開催します。
(先着順で定員15人程度、参加費は1,200円(65歳以上の方は無料)です。)

その他 申込期限は7月10日(木)から7月23日(水)までです。
詳しくは、別紙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: 菊田

電話(直通)0259-27-4181



ひもトレーニング教室

～ 胸、腰、お腹、ゆる～く巻くだけでOK！
カラダが楽になる！痛みが消える！～

【講師】
三浦 良廣 氏
スポーツプログラマー

たった1本のひもを体に
巻くだけで、動きが軽くなったり
体の不調が消えたりする「ひもトレ」。
ひもを体に巻いて軽い体操をしたり
日常生活を過ごしたりするだけで
効果抜群！
何よりも、ひもを巻いた瞬間に、
体の変化を実感できます！

日 程	時 間	会 場
7月28日(月)	午後7時00分 ～	両津地区 公 民 館
8月 4日(月)	午後8時00分	3階 和室 2・3

教室参加について ※やむを得ない事情により日程を変更する場合があります

★なるべく両日に参加できる方

- ★申込期日 7月10日(木)～7月23日(水)まで
- ★定 員 15人程度(先着順)
- ★参 加 料 1,200円(初回の教室時にお納めください)

※65歳以上の方は参加無料

◆持ち物等 動きやすい服装、飲み物

※ひもは両津地区公民館で用意します



●申込み・問い合わせ先● 両津地区公民館 ☎ 27-4181 / FAX 27-2632
上記宛先まで、電話、FAXでお申込みください。
ご連絡お待ちしております。