

## 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8年4月23日(木)からスタート  
19:00～20:00 [全8回]

【4/23(木)、5/1(金)、5/7(木)、5/14(木)、5/21(木)、  
5/28(木)、6/4(木)、6/11(木)】

会 場：赤泊総合文化会館 2階 和室研修室

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20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）

### 【参加者の声】

- ・筋力アップの運動で効いているのがすごく分かる！
- ・どこでもいつでもできる運動なので自宅でも続けられそう。
- ・普段の運動不足が解消できる...など