

新しいことを始めるチャンス！ 生涯現役からだづくり講座



いま大人気の

# 健康体操教室



生涯を通して自分の足で歩ける体づくりを目標に、「ストレッチ体操」や「筋肉増強運動」を基礎から学びます。生活の中に無理なく習慣化し、楽しく継続できる運動の方法を身につけましょう。

日時：6月28日、7月5日、26日、8月2日、30日

各回 火曜日 10:00~11:30 (全5回)

会場：**和田地区公民館**

講師：**大槻 久美 さん (健康運動実践指導者)**

定員：**成人 15 人**

受講料：**1,200 円**【5回分】  
**(初回に集めます)**

申込受付終了しました

### 【参加者の皆さまへのお願い】

- 新型コロナウイルスの感染拡大防止を図るため、当日は体温を測定し、マスクを着用してご参加ください。発熱や風邪の症状があるときは参加をご遠慮ください。
- 主催者の判断で中止する場合があります。
- 講座開催時に撮影した写真を公民館だより等に掲載させていただく場合があります。

### ◆当日の持ち物

- ▶ **ヨガマット又は大きめのバスタオル** ▶ **水分補給用飲み物(ペットボトル等)**
- ▶ **タオル(汗ふき用)** ▶ **動きやすい服装** ▶ **運動靴**

<申込み・お問い合わせ>

和田地区公民館 (上越市石沢 1751-2)

電話：025-522-3261 (有線：66-7150)

担当：安東 平日の午前9時から午後4時まで