



小清水町健康体力づくり事業『春トシ』



日時 4月26日(金)～5月31日(金) 毎週金曜日 全5回
19:00～20:30

場所 小清水町多目的研修集会施設(愛ホール)

指導者 スポーツラザ進化塾 田邊 かおり 氏

回数	月日	内容
第1回	4月26日	<p>簡単エアロビクスと骨盤体操を行います。</p> <p>※参加者のレベルに応じて強度の調整を行います。</p>
第2回	5月10日	
第3回	5月17日	
第4回	5月24日	
第5回	5月31日	

※ トレーニングの内容は一部変更になる場合がございます。

対象 本町の住民で、概ね60歳未満の方
※ 60歳以上の方も受講は可としますが、内容は60歳未満向けであることをご了承の上、お申込みください。

受講料 1人 1,000円(実施当日にお支払いください)

持ち物 上靴・飲み物・タオル・マットなど

定員 20名程度

申込期限 4月12日(金)

申込先 小清水町教育委員会 生涯学習課社会教育係
(☎62-2310)

本事業は、エアロビクスの基本的な動きを連続して行う有酸素運動と、骨盤の歪みを改善し姿勢を整え、日常生活を楽しむことを目的とした内容となっております。どなたでも気楽に参加することができます。また、運動強度をご自身で高めることができる動きもありますので、運動に自信がある方も楽しんでいただける内容です。一人ではなかなか運動が続かない方や、定期的に汗を流したい方はこの機会にぜひともお申し込みください！

