

町政だより

H23.6.27 発行

ライフスタイル改善！実践クラブ

役場 保健福祉課



# 動けるカラダを作る♪

参加者募集のお知らせ!!

ようやく暖かくなってきましたね！そろそろ本格的にウォーキングを始めようかな〜…と  
考えている方もいるのでは？運動を始める前は、体のバランスを整えると効果が倍増する  
んですって～(\*^o^\*) 今回は町外から講師の先生を招いて、本格的に運動や昆布漁など  
で体を動かし始める前に、バランスを整えるカラダ作りを応援します。

講師 **松野美哉子さん**

先生の保有資格

体幹チューニング(カラダ調律師)

北海道水中運動協会(アクアインストラクター)

日本体育協会(公認スポーツ指導者(水泳))

日本赤十字社(救急法指導員)(水上安全法指導員)

日本成人病予防協会(健康管理士一般指導員)



**対象**

町内在住の大人であればどなたでも！

**開催日時**

7月10日(日曜日)

10:00~11:30 (受付 9:45~)

**会場**

羅臼町民体育館(栄町)

**持ち物**

①体を動かしやすい格好

②上靴

③水分 500ml程度(糖分の含まれていないもの。麦茶やミネラルウォーターなど)

**参加料**

無料。

**申込締切**

7月7日(木曜日)

※運動を実施しますので、持病等で運動に制限のある方は主治医にご相談の上ご参加ください。

申し込み・お問合せ先

役場 保健福祉課

電話

: 87-2161

メールからのお問い合わせは

: kenkou-1ban@rausu-town.jp

QRコードでアドレス簡単入力！⇒

