



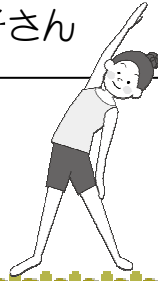
チェアピクス

参加者募集のお知らせ!!

音楽に合わせて行う運動第2弾！今回も町外から講師の先生をお招きして、椅子に座りながら行う、腰やひざにも負担の少ないエクササイズをご紹介します。自分の体力に合わせて、運動の強度も選べるんですヨ(^_^)v

美空ひばりの曲に乗せて、楽しく有酸素運動をしましょ☆

講師 **西條宏子さん**



先生の保有資格

- ・アクアダイナミックス(アイチインストラクター)
- ・(財)体力づくり指導協会(高齢者体力づくり支援士マスター)
- ・北海道水中運動協会(アクアインストラクター)
- ・NPO日本食育インストラクター協会(食育インストラクター)

対象

町内在住の大人であればどなたでも！

開催日時

9月25日(日曜日)

10:00~11:30 (受付 9:45~)

会場

羅臼町民体育館(栄町) 3階 道場

持ち物

- ①体を動かしやすい格好
- ②タオル(スポーツタオルや手ぬぐい等)
- ③上靴
- ④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

9月22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！⇒

