

平成27年度新冠町民スポーツ教室

参加費：無料

さわやか運動教室

日頃の運動不足解消と日々の運動習慣づくりに！健康にとっての正しい知識を学び、健康で丈夫な体をつくるために！
家庭でも簡単にできる運動について学び、無理なく継続して運動が続けられるようになります。



★第1回目：11月25日（水）

14:30～15:30

場所：新冠町民センター大ホール

『足と健康について』

講師：妹尾 巨知 氏（スポーツ推進委員会委員長）

◆意外と知られていない靴の選び方、正しい歩き方について学びます。



対象：新冠町在住
一般成人
定員：各20名

★第2回目：12月 1日（火）

★第3回目：12月 9日（水）

★第4回目：12月18日（金）

いずれも 14:30～15:30

場所：新冠町民センター大ホール

『家庭でできる軽体操』

講師：中里 美紀 氏

（日本ボディポテンシャル協会 A 級健康運動士、
日本健美操協会 5 級指導員 資格保持者）

◆家庭で簡単にできる軽体操について学びます。

全ての教室へ参加しなくても、それぞれの回で参加することもできます。
それぞれの実施日の前日までにお申し込み下さい。

主催：新冠町教育委員会

申込・お問合せ

新冠町民センター【47-2106】