

# ストレッチ教室

寒さが厳しい時期となり、温かい家の中で過ごしたくなる時期となりました。また、新型コロナウイルスの影響もあり、自宅で過ごす時間も長くなり、運動不足という方も多いのではないのでしょうか。今回の教室では、ストレッチポールやバランスボール等を使い、ストレッチの効果・正しい方法等をご紹介します。また、教室の後半には自宅でもできる簡単な運動も行います。

## ① 2月12日（金）

10:00~12:00

### （内容）

- ・ストレッチポールを使用したストレッチ
- ・運動前後のストレッチ（動的&静的）
- ・自宅でできる簡単ストレッチ&運動



## ② 2月19日（金）

10:00~12:00

### （内容）

- ・バランスボールを使用したストレッチ
- ・椅子等を使用したストレッチ
- ・自宅でできる簡単ストレッチ&運動



《 講師：体育青少年G職員 》



◎ 場 所： 町民センター 大ホール

◎ 定 員： 10名（先着順）

◎ 対 象： 一般成人

◎ 参加料： 200円/人

◎ 持ち物： タオル、動きやすい服装、上靴、飲み物など

◎ 申込方法： 裏面申込書に参加料を添えて町民センターまで

2/10  
(水)  
締切

## 《 参加される皆さまへ（お願い） 》

ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、下記の事項に遵守され、ご参加をお願いいたします。

- ① 施設利用前後に手指の消毒と検温のご協力をお願いします。  
※体調不良者には参加をご遠慮いただきます
- ② 運動時には参加者同士の距離を十分にとり、参加者同士が密着した運動等はないようご協力をお願いします。
- ③ 教室実施（運動時）以外はマスクの着用をお願いします
- ④ 新型コロナウイルスの感染状況によっては、急きょ内容が変更となる場合や開催中止となる可能性がありますので、予めご了承ください。

ストレッチ教室 参加申込書

事務局記入（ No.         ）

参加者氏名		電話番号	
性別	男 ・ 女	年齢	
住所	〒		