

ストレッチ教室

コロナ禍により、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 10月5日(水)

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 10月12日(水)

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：スポーツ青少年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：無料

◎ 持ち物：タオル、動きやすい服装、上靴、飲み物など

◎ 申込方法：町民センターへお電話(下記)でお申し込みください



《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し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。