

元気アップ！運動教室②

年齢や性別を問わず凝り固まった筋肉をリフレッシュ！！

音楽に合わせてボクササイズ！

こんな方にオススメ！！

- ・冬に向けて、寒さに負けない体を作りたい！
- ・日頃のストレスを発散したい！
- ・ボクシングの動作をやってみたい！



運動に不慣れな方・体を動かしたいけれど何をすればいいのかわからない方でも効果的な内容となっています！ ぜひ、お申込みください！！

日時 **11月21日・28日・12月5日・12日** 毎週火曜日【全4回】

午後7時15分～午後8時30分

申し込み

1・2回目:基本動作
3・4回目:応用

場所 足寄町総合体育館 2階

対象 足寄町・本別町・陸別町に在住の
18歳以上の方

定員 20名

講師 横山 若菜 氏(足寄町温水プール勤務)

保険料 スポーツ安全保険は任意とします。

(65歳未満 1,850円・65歳以上 1,200円)

主催 足寄町教育委員会

その他 保険料は締め切り日までに総合体育館にお支払いください。

町外に在住の方は入館料が掛かります。

本事業は福祉課主催の「あしよろ健康ポイント」対象事業となります。

総合体育館へ直接お申し込みください。
お電話でも受付いたします。

☎0156-25-3191

【期限】令和**5**年**11**月**16**日(木)

参加費
無料！！



- ★職場の仲間やお友達を誘ってのご参加・汗をたくさん流して運動したい方大歓迎！
- ★コロナの自粛生活で運動不足の方、ご参加お待ちしております！