



運動って何をしたらいいかわからない
腰や膝が痛くて運動ができない

・・・といったことでお悩みの方へ

イスを使った

ストレッチ教室！！

肩の痛み

腰痛

膝の痛み

運動するための体作りとして

痛みを抱えている方でも無理なく安心してできる内容となっています！
ぜひご参加ください！

ストレッチや正しい歩き方を学び、春にむけて体を整えましょう！

日 時 3月8日・15日・22日・29日 毎週火曜日

時 間 午後2時00分～午後3時30分（8日、15日）

午前10時30分～正午（22日、29日）

場 所 総合体育館 第2体育館

対 象 町内在住の18歳以上の方

定 員 20名

講 師 小林 永枝 氏

申込方法 総合体育館へ直接お申込みください。お電話でも受付いたします。

申込期限 令和4年3月7日（月）

そ の 他 コロナウイルス感染予防として、来館時はマスクの着用と手指のアルコール消毒をお願いいたします。

参加費

無料！！

問合わせ 足寄町教育委員会(TEL25-3191)