

みんなで楽しく！

ムリなく体力アップ！！

コロナで自粛が続いたストレスを発散、落ちた筋力を取り戻す！

冬に向けて、脂肪燃焼と共に太りにくい体を作しましょう！

日時 **11月24日(水)～12月15日(水) 全4回**

午後7時30分～午後8時45分

※11月24日・12月1日・8日・15日

内容 **1、2回目：体幹&サーキットトレーニング**

+ **ストレッチ** (11月24日、12月1日)

自分の体重を使って無理なく鍛え、落ちた筋力を取り戻しましょう！最後にストレッチで体をほぐします。

3、4回目：キックボクシング (12月8日、15日)

アップテンポな曲に合わせてキックとパンチでストレスを発散！ハードな内容となっています。



場所 足寄町総合体育館 第2体育館

対象 町内在住の18歳以上の方

定員 20名(定員になり次第締め切ります)

講師 小林 永枝 氏

参加料 無料(当日の個人使用料もかかりません。)

持ち物 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物

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)

申込方法 総合体育館へ直接お申込みください。電話でも受け付けます。

申込期限 **令和3年11月17日(水)**

問合せ先 足寄町総合体育館(Tel 25-3191)

主催 足寄町教育委員会

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します。

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。

★職場の仲間やお友達を誘っての参加大歓迎！

★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！

★4日間のうち、興味のあるプログラムだけでも参加OKです！

