

令和5年度 第1回

班 回 覧

# ストレッチ講座

## のお知らせ

おおむね40才以上の町民を対象に「ストレッチ講座」を開催します！

ゆっくりとした動きで体をほぐしていきます。初めての方も大歓迎ですので、みなさんの参加をお待ちしています。

○と き 3月9日(土) 10:00~11:15

○場 所 タウンホール

○内 容 ストレッチのお話  
実技(基礎)

お膝や腰に不安をお持ちの方も安心して、無理なくできる内容です。

○参加料 無料 ※保険料は教育委員会が負担します。

○講 師 健康運動指導士 **小林永枝** 先生(足寄町在住)

○対 象 おおむね40才以上の陸別町民

○定 員 15名

○申込先 陸別町教育委員会(27-2123)

○締 切 3月1日(金)

○持ち物 動きやすい服装と靴、汗ふきタオル、飲み物  
(教育委員会社会教育担当)

