

小林永枝先生の「ストレッチ講座」開催のご案内

第1回『運動不足解消のためのストレッチ』

第2回『肩こりにお悩みの方のためのストレッチ講座』

第3回『腰痛にお悩みの方のためのストレッチ講座』

教育委員会では3月に健康運動指導士の小林永枝氏をお招きして『ストレッチ講座』を3回にわたり開催いたします。運動不足解消・肩こり・腰痛とテーマ別のストレッチを小林先生が分かりやすい解説で指導して下さいます。家で続けられる簡単ストレッチを学んでみませんか？

参加は、興味のある回だけでも、3回全てでも申し込み可能です！皆様のご参加をお待ちしております。

記

開催日時：第1回 令和8年3月 9日（月）14：00～15：00

第2回 令和8年3月10日（火）19：00～20：00

第3回 令和8年3月12日（木）19：00～20：00

場 所：保健センター多目的室

講 師：健康運動指導士 小林 永枝 氏（足寄町在住）

対 象 者：18歳以上の町民

定 員：20名

申込方法：教育委員会へ電話またはFAXにてお申し込みください。

電話：27-2123 FAX：27-2124

申込期限：令和8年2月27日（金）

参 加 料：無料

持 ち 物：必要な方は飲み物

（水筒やペットボトル）

汗拭き用のタオル等





ストレッチ講座 参加申込み
陸別町教育委員会 FAX 27-2124

ふりがな			
氏 名	男・女		
住 所		生年月日	
連絡先		年 齢	
申込開催日 (右の欄に○をご記入下さい。1回でも全てでも申込可能です)	第1回 3月 9日 (月) 14:00~		
	第2回 3月10日 (火) 19:00~		
	第3回 3月12日 (木) 19:00~		

お電話でも申込みできます→教育委員会 (27-2123)

参加申込締切 2月27日 (金)

