

回覧
4月15日

運動不足を解消したいあなたの健康づくり運動講座



思わず笑顔になれる

りらっくすストレッチ

参加者を募集します!

日頃から運動不足だと感じているみなさん!健康のためにりらっくすストレッチはいかがですか!レクリエーションで心をリフレッシュさせたり、ストレッチをしたりして、身体を整えていきます。生活習慣病や肩こり、腰痛、ひざ痛、ケガを予防したい、運動不足を解消したいなど、身体が硬い方や運動不足の方、また運動初心者の方にもおすすめです。男女問わずご参加をお待ちしています!

内 容: 椅子やマットを使つてのストレッチ・レクリエーションなど

対 象: 男女問わず概ね 40 歳から 74 歳までの方

場 所: すずの音ホール ホール

参加費: 一人1回500円 受付:20 人程度(要申し込み・先着順)

申し込み: すずの音ホール窓口、電話で受付します

開講日: 5月7日 以降毎週火曜日 10:00~11:00
(火曜日が祝日の場合は休みとなりますのでご注意ください)

持ち物: 運動のできる服装、ヨガマット、タオル、飲料

その他: 講座中のケガは公民館総合賠償補償保険で対応します。



講 師: 小林 千春 氏

【プロフィール】

健康運動実践指導者、健康運動指導士を取得後、松本市役所、安曇野市役所で健康運動指導士として勤務。そこでの運動指導経験を活かし、現在フリーランスの健康運動指導士として活動中。

主催:松川村公民館

お問い合わせ・お申し込み すずの音ホール TEL0261-62-2481