

ストレッチエクササイズ講座

募集人数

10名



運動器の機能や、身体のケアを中心に軽体操を行い、ストレッチをして気持ちよく心身を整えましょう。日頃の疲れや凝り、または身体の不具合をある程度自分で解消できるようにしていきます。運動習慣のない方でも参加しやすい講座になります。性別・年齢問わずお気軽にできますので、ぜひご参加ください。

- 講師 - 健康運動指導士

田口 あきほ 先生

開催日時

5/8

5/15

5/22

5/29

6/5

6/12

6/19

6/26

すべて木曜日 9:30~10:30 全8回

会場

芽室町中央公民館 1階リハーサル室

受講料

3,000円

持ち物

ヨガマット・フェイスタオル・飲み物・運動靴

締切

4月27日（日）

動きやすい服装

募集対象

町内にお住まいの方及び町内の職場にお勤めの方

定員に達しない場合は、この限りではありませんのでお問い合わせください。

※お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。また申込者が少数の場合、中止となることがありますので、ご了承ください。



全講座に託児あります！（無料）お気軽にお申込みください！

※受講日の10日前までにお申し出ください

窓口またはお電話でお申込みください。

帯広市文化スポーツ振興財団のホームページからお申込みいただけます。

