



ヘルスアップ教室



有酸素運動を中心としたヘルスアップ教室を開催します！

今年度も講座を2回実施する予定です。

ひめトレエクササイズは椅子に座りながら骨盤にアプローチするエクササイズなので
運動が苦手な方でもお気軽にご参加ください！講座のみの参加也大歓迎です！

日にち	内 容
10月10日（金）	【講座】体幹力が健康な身体の要！
10月17日（金）	リズムボクシング
10月21日（火）	ひめトレエクササイズ
10月28日（火）	エアロビクス
10月31日（金）	リズムボクシング
11月14日（金）	エアロビクス
11月18日（火）	ひめトレエクササイズ
11月21日（金）	エアロビクス
11月25日（火）	【講座】正しい靴の選び方を知ろう
11月28日（金）	リズムボクシング

時 間

19：00～20：00（受付18：30～）

10月10日（金）・11月25日（火）は19：00～20：30

場 所

社会福祉会館 大ホール

持ち物

運動靴、タオル、飲み物、ハローカード（毎回20P付与）

申込み

天塩町 福祉課 ふれあい係 ☎2-1728

【講 師】 椎内水夢館 石橋 恵 氏
ヨガインストラクター 中島 まなみ 氏
下川町社会福祉協議会 竹本礼子 氏
中川町フットアドバイザー 鈴木 謙友 氏
【運 営】 天塩スポーツ健康づくりラボ

裏面も
ご覧ください！！

