

楽々ストレッチ・トレーニング教室★

場 所：ウエルネスただ

日にち：

6月→3・10・17・24

7月→1・8・15・22・29

8月→5（金曜日・全10回）

時 間：10:00～11:30

料 金：¥5,500

（10回、保険料込み）

1回参加は¥600

対 象：40歳～

※医師から運動制限の
指示を受けていない方。

定 員：15名

持ち物：運動のできる服装、靴、
飲み物、タオル、
マットまたはバスタオル

担 当：狩野真由美（健康運動指導士）

申 込：三条市栄体育館
☎45-1150
ウエルネスただ
☎46-5110
三条市下田体育館
☎46-4702

内 容：

★ストレッチ★

からだをほぐします。

日々頑張っている筋肉を伸ばし、

ケガをしにくいからだづくりをします。

リラックス効果があります。



★トレーニング★

重いを使わないので安全に取り組むことができます！姿勢の維持に必要な体幹をしっかり鍛えていきましょう！



★ウォーキング★

天気の良い日は外で

ウォーキングを行います。



★お茶会★（教室終了後）

感染症対策に留意しながら楽しく交流しましょう♪

健康にまつわるワンポイント講座も行います！



この他楽しく運動できるよう様々なプログラムを行います！

楽しく運動習慣を身につけましょう！！

運動したいけど何から始めたら良いのか気になる！

元気に楽しく生活したい！



運動が苦手！

ちょっと体を動かしたい！

友達と一緒に新しいこと始めてみようかな～！

体が硬くて・・・。気持ちよく伸ばしたい！

～教室内容についてのお問い合わせ～

一般社団法人三条市スポーツ協会

（事務局：三条市栄体育館）

電話：0256-45-1150 担当：狩野