

# 楽々ストレッチ・トレーニング教室★

場 所：ウエルネスしだだ

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

ウエルネスしだだ

☎46-5110

三条市下田体育館

☎46-4702

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～！

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★

重り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  
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！

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