

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：(金曜日・全 10 回)

8 月→26

9 月→2・9・16・30

10 月→7・14・28

11 月→4・11

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★

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！！



～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

元気に楽しく生活したい！

友達と一緒に新しいこと始めてみようかな～！

運動が苦手！ちょっと体を動かしたい！