

令和
3年度

健康・体力づくりセミナー

様々な運動が体験できます。これを機に日常に運動を取り入れ、健康な体を目指しましょう！



ボールエクササイズ

①1月14日(金)
ボールを使って、からだほくしと筋力トレーニングをします。



エアロ&
ボクシングメンテナンス

②1月21日(金)
エアロビクスとからだの調子を整える運動です。



太極拳

③1月28日(金)
本場の太極拳を体験できます。からだの動かし方がすごいです。



ハルディック
ウォーキング

④2月4日(金)
室内でストックを使ってウォーキングをします。



リズム体操

⑤2月18日(金)
音楽に合わせて簡単な動きの連続でからだを動かします。



ルーシーダットン

⑥2月25日(金)
ヨガのような動きで、からだの調子を整える運動です。



タオルにぎにぎ体操+ポッチャ



⑦3月4日(金)
タオルを使った運動とニュースポーツ「ポッチャ」体験です。



ラテンエクササイズ

⑧3月11日(金)
ラテンのリズムに合わせて運動します。脂肪燃焼に最適！

日時：13:30～14:30

会場：矢巾町民総合体育館柔剣道室・体育室

対象・定員：町内の一般女性 各回先着20名

参加者特典：体成分測定(初日と最終日13時～)

※筋肉や脂肪量など測定してからだの変化をみるができます。

【申込み】令和3年12月14日(火)から各開催日の1週間前までに、申込用紙・誓約書に必要事項を記入の上、右記問合せ先へFAX・Eメール・郵送のいずれかでお申し込みください。
(新型コロナウイルス感染症対策として体育館窓口での申し込みは控えるようご協力お願いいたします。)

※申込用紙・誓約書は体育協会ホームページ中段の新着情報欄にあります。個人情報のため、申し込みの際は送付先をお間違えの無いようお願いいたします。

※上記期間内でも定員に達した日程から順次受付を終了いたします。

参加料(保険代・消費税等含む)

全8回参加の場合	通常	5,000円
	楽々クラブ会員	4,500円
	65歳以上	4,000円
1種目ごとの参加の場合	通常	1,100円
	楽々クラブ会員	600円

【問い合わせ】

NPO法人矢巾町体育協会

住所：矢巾町南矢幅13-118(矢巾町民総合体育館内)

電話：697-4646 FAX：697-4907

Eメール：y-taikyou2@flute.ocn.ne.jp

右のQRコードから、体育協会ホームページにアクセスできます。→

