

令和2年度

健康運動教室 参加者募集

自分のペースで楽しく元気なカラダ作りをしませんか？



【シニア元気体操教室】

バランスボールなどの器具を用いた体幹トレーニングや、筋力アップ・体力アップを目的とした簡単な全身運動と、脳の活性化を促す脳トレを含めたゲームなどを楽しく行います！

| | |
|-------|--|
| 日 程 | … 令和2年4月～令和3年3月 (月2回 火曜・金曜1回ずつ) |
| 時 間 | … 火曜日：10時00分～11時00分 (1時間) 金曜日：13時30分～14時30分 (1時間) |
| 対 象 | … 60歳以上の方 |
| 受 講 料 | … 1回500円 |
| 会 場 | … 滝川市スポーツセンター第1体育館会議室他 |
| 定 員 | … 10名 (先着順) |



【楽しくストレッチーズ教室】

アメリカ生まれの新しいエクササイズです。ピラティスの補助具として作られた、伸縮性のあるループ状の特殊な布を使って、リハビリやストレッチの補助・全身運動のサポートやインナーマッスルを鍛え、筋力アップ・体力アップなど、姿勢改善や腰痛改善、動きやすい身体作りが無理なく出来ます！

空知管内では
ここ滝川が
初開催です!!

| | |
|-------|---------------------------------|
| 日 程 | … 令和2年4月～令和3年3月 (月2回 水曜・土曜1回ずつ) |
| 時 間 | … 水曜・土曜：10時00分～11時00分 (1時間) |
| 対 象 | … 18歳以上の方 |
| 受 講 料 | … 1回500円 |
| 会 場 | … 滝川市スポーツセンター第1体育館会議室・第2体育館研修室 |
| 定 員 | … 10名 (先着順) |



【お問い合わせ先】

一般財団法人 滝川市スポーツ協会 滝川市スポーツセンター第1体育館内
TEL 0125-23-4617 / FAX 0125-23-4351 火～土 9時～17時 (日・月・祝は休み)