

一般成人対象 たんのスポーツ教室

『健康運動教室』

参加者募集!

★開催日：2月15日・22日・3月1日・8日・15日の毎週月曜日 計5回

★時間：午後7時00分～午後8時30分（90分間）

★会場：端野町農業者トレーニングセンター

★内容：『体がよみがえる筋膜体操 KAZE』



筋肉や骨を支えるボディスーツのような役割をするのが、「筋膜」です。筋膜をほぐすことにより、内臓の働きを整え、肩こり・腰痛の改善や代謝アップにつながる体操です。

無理することなくご自身のペースで、気持ち良く楽しめる体操です。

★講師：Miola(ミオラ) 代表 浜田美紀ほかスタッフ

★対象者：端野自治区在住及び端野自治区内に職場を有する一般成人の方

★定員：20名（申込み順にて、定員になり次第締め切ります）

★参加料：無料

★保険等：主催者では傷害保険等には加入しませんので、各自の責任にてご参加下さい（主催者は一切の責任は負いません）。

★申込み：2月12日（金）までに端野町農業者トレーニングセンターまたはメールにてお申込み下さい。

★その他：
・ヨガマット、上履、運動しやすい服装、飲み物等各自ご用意下さい。
運動は裸足で行います。ヨガマットの貸出しも可能です。（数に限りあり）
・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。また、体調の悪い方の参加をお断りする場合があります。
・感染状況により健康運動教室を中止する場合があります。

★主催：北見市教育委員会 端野教育事務所生涯学習課 社会体育係
（端野町農業者トレーニングセンター内 Tel 56-3100）
メールアドレス：takyoiku.gakushu@city.kitami.lg.jp