

平成29年度

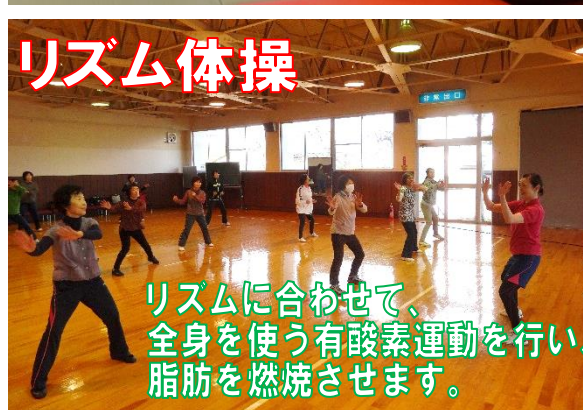
矢巾町民総合体育館・矢巾町屋外運動場指定管理事業

主催：特定非営利活動法人矢巾町体育協会・矢巾町教育委員会

「健康・体力つくいセミナー」

今年の新種目は、フラメンコ！

今回は、スペイン南部の伝統的な踊り、フラメンコが体験できます。その他、毎回健康・体力づくりのための様々な運動を用意！



期 日	実 施 内 容
①(1/19)	ギムニクボール体操
②(2/2)	エアロ&ボディメンテナンス 講師：フィットネスインストラクター 桜田 正美 氏
③(2/9)	ノルディックウォーキング
④(2/16)	リズム体操 講師：ふれあいランド岩手スポーツ指導グループ専門員
⑤(2/23)	タオルにぎにぎ体操
⑥(3/2)	フラメンコ 講師：エルヒラソル・イ・ラスヒタナス主宰 山岡 晶子 氏
⑦(3/9)	ルーシーダットン(タイ式健康法) 講師：日本ルーシーダットン普及連盟 公認インストラクター 齋藤 直美 氏
⑧(3/16)	体ほぐし体操

～内臓脂肪、気になりませんか～

初日と最終日に、筋肉や脂肪の量やバランスなどを測定器で調べることができます。(所要時間1分)なお、昨年以前に参加された方は前回との比較差もできます。(注：ペースメーカーなど体内機器装着の方は、影響が出るため、測定はできません。)

○期 間：平成30年1月19日～3月16日までの金曜日(1月26日は除く)全8回 13時30分～15時00分
※初日と最終日だけ13時00分から体組成測定(筋肉や脂肪量・バランスチェック)を行います。

○場 所：矢巾町民総合体育館 柔剣道室・体育室

○対 象：町内に住所又は職場のある方 30名(定員になり次第締め切ります。)

○参加料：一般：3,000円(保険料含む) 楽々クラブ会員：2,500円

○申込み：平成30年1月4日(木)～17日(水)の8:30～21:00(※月曜日は休館日ため除く)の申込み期間内に参加料を添えて体育館窓口へお申込みください。