

全8種類の運動体験

気持ちよく汗を流して

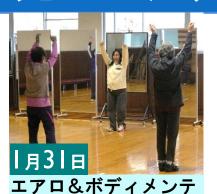
冬の運動不足解消に

令和6年度

# 健康・体力つくりセミナー



ボールでからだほぐし&筋力トレーニングで様々な筋肉に働きかけます。



有酸素運動のエアロビクスと、からだの 調子を整える運動でリフレッシュ!



インナーマッスル強化、柔軟性の向上などの運動で、体のバランスを整えます!



#### 太 極 拳

ゆったりとした動きで、身体バランスの 強化や転倒予防にも効果があります。



ヨガのような動きと、独自の呼吸法で疲れた心と体をほぐします。



フトックを使った今日の000の窓内

ストックを使った全身の90%の筋肉 を動かせる運動です!



### リズム体操

音楽に合わせた簡単な動きの連続で楽し くからだを動かします。



ラテンダンス

ラテンの音楽をベースとした、ダンスエ クササイズです。脂肪燃焼に最適!

#### 開催日時

令和7年1月19日~3月14日までの毎週金曜日 13:30~14:30 全8回 ※好きな種目だけ参加することもOK

会 場 矢巾町民総合体育館柔剣道室

対象・定員

町内に住所または職場のある一般女性 各回先着20名

参加料	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
	】種目ごと 参加の場合	通常	1,100円
		楽々クラブ会員	600円

申込期間 令和6年12月24日 (火) 8:30~各開催日の1週間前まで ※各回定員になり次第〆切ります

申込方法

①申込フォームからの申込

右記のQRコードを読み取り、必要事項を入力してお申込みください。



<mark>お問合せ</mark> NPO法人矢巾町体育協会

をみることができます

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.jp (月曜及び年末年始(12/29~1/3)は休館日です)

参加者特典:体組成測定 初日と最終日13:00~

※筋肉や脂肪などの量やバランスを測定してからだの変化

## ②申込用紙での申込本協会ホームページの新着情報欄より申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、e-mail・FAX・窓口持参のいずれかで矢巾町体育館窓口までお申込みください。