令和７年度　体力づくり教室

スポーツ吹矢教室

スポーツ吹矢は日常において意識をすることが難しい「呼吸に関わる筋肉」を活用し、体力を高める効果があるとされています。ぜひこの機会に体験ください。

●日　　時	６月２１日（土）、２８日（土）、 ７月１２日（土）、１９日（土）、２６日（土）　全５回 ９：３０～１１：３０
●会　　場	下諏訪体育館　アリーナ
●講　　師	スポーツウエルネス吹矢りんどう会
●対　　象	町内在住・在勤の小学４年生以上
●参 加 費	１００円（保険料）
●申込事項	以下の必要事項を含む電話、メール、ファックスのいずれかの方法により下諏訪体育館までお申し込みください。 【必要事項】①氏名　②年齢　③住所　④電話番号
●定　　員	３０人
●申込締切	６月７日（土）午後５時まで
●持 ち 物	上履き、タオル、飲み物
●そ の 他	・受講料は６月２１日（土）の講座にてお支払いください。 ・欠席される場合は前日までにご連絡ください。 ・全日程参加いただいた方には、『しもすわ健康づくり応援ポイント』を付与します。

○ お問い合わせ・お申し込み ○
下諏訪町教育委員会教育こども課
健康スポーツ係（下諏訪体育館）
ＴＥＬ　２７－１４５５
ＦＡＸ　２７－０５１１
メール　sposui@town.shimosuwa.lg.jp