

使いこなそう

◇ 昼コース から選べる
◇ 夜コース



ポールでストレッチ



家にあるけど使っていない…
使い方が自己流です…

募集

- ・対象 町内在住・在勤者優先
- ・定員 18名（先着順）



トレーニングやカラダのケアにとっても有効なアイテム。効果的に使ってみませんか？コツとポイントを掴んで、お家でも日常づかいをしてみましよう！

日程

4月10日・17日 5月15日・29日 6月12日・19日
水曜日 全6回

時間

- ①昼コース：午後2時00分から午後2時45分
- ②夜コース：午後7時00分から午後7時45分

会場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）

受付開始

3/30(土)

9:00~



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係（健康ステーション） TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547

〒393-0046 下諏訪町10616-356

メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp