使いこなそう

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
- 定　員　18名（先着順）

トレーニングやカラダのケアにと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ょう！

日　程	4月9日・23日　5月14日・28日　6月11日・25日 水曜日　全6回
時　間	午後7時00分から午後8時00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・手ぬぐい（ケア用）
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
3/8(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