

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 19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ょう！

日 程

7月2日・16日 8月6日・27日 9月10日・24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
6/7(土)
9:00～



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康スポーツ係（健康ステーション）
〒393-0046 下諏訪町10616-356

TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547
メール sports@town.shimosuwa.lg.jp