

参加
無料



暑さに負けない体をつくろう♪

熱中症予防エクササイズ教室

6月11日(火)

下増田公民館

10:30~11:30

受付 10時~

~ 教室の内容 ~

- ★暑さに負けない体にするには?(座学)
- ★ストレッチ(肩甲骨, 股関節, 背骨)
- ★音楽に合わせて楽しく軽体操♪

対象: 成人

定員: 20名

参加料: 無料

持ち物: 運動できる服装・室内用シューズ・飲み物・タオル・ヨガマット(貸出有り)

申込み: 5月13日 ~ 6月3日

直接、NPO 法人名取市スポーツ協会(市民体育館内)においてになるか、FAX 又は電話のいずれかの方法でお申し込みください。

先着順に受付し、定員になり次第、締切とします。

問合せ先: NPO 法人名取市スポーツ協会

〒981-1224 名取市増田字柳田250

TEL: 022-384-3161

HP ↓ / Instagram ↓



SNATORI.TAIKUKAN