

ウォーキング&ストレッチ教室

開催のお知らせ

主催 文化教養部

講師紹介
ひらた
コンディショニング
スポーツセラピー
石黒 均氏

酒田市山谷地区に
お住まいです



手軽にできる
有酸素運動=歩く事
ウォーキングは
健康・体力維持
生活習慣病予防
脂肪燃焼に効果

日程

10月15日	土曜日	午前10:00~12:00	(ウォーキング)
10月20日	木曜日	午後7:00~9:00	(ストレッチ)
10月29日	土曜日	午前10:00~12:00	(ウォーキング)
11月4日	金曜日	午後7:00~9:00	(ストレッチ)
11月12日	土曜日	午前10:00~12:00	(ウォーキング)

◎参加費 1回 100円 (当日 お持ち下さい)

◎服装 運動ができる服・スニーカー・タオル
内履きがある方はご持参下さい「10/20, 11/4」
(ストレッチ・バランスボール)

◎切 10月12日 (水)

◎申し込み・問い合わせ：田沢コミュニティ振興会
☎ 54-2542 ☎ 28-8618

※ 申し込み時、参加日もお知らせください。
みんなでわいわい気軽に楽しみましょう

