

報道機関各位

## 脳トレらくらく体操教室の参加者を募集します

「楽しく体を動かすこと」をテーマに、やさしい体操教室を開催します。  
タオルを使ったストレッチや頭の体操の要素を取り入れた、楽しい教室です。

日 時	平成 30 年 9 月 5 日 (水)・12 日 (水)・19 日 (水)・26 日 (水) 10 月 3 日 (水)・10 月 10 日 (水) 時間は各回とも、午後 1 時 30 分から 2 時 30 分まで
場 所	町武道館 1 階
内 容	・初心者向けの頭と体をつかう体操を行います。 ・参加者の交流を大切にします。
対 象 者	町内在住者および在勤者 (定員 30 名)
講 師	木下 順子さん (スポーツ指導員・エアロビクスインストラクター)
参 加 料	1,500 円 (保険料込み)
申 込 方 法	8 月 29 日 (水) までに文化スポーツ課 (文化センター内) へ お申し込みください (先着順)。

添付資料  有  無

2018

みのわナイトラン&amp;ウォーク

9月8日(土) みのわ天竜公園発着

フェンシング大会 (町社会体育館)

第11回 全国カデ・エペフェンシング選手権  
10月6、7日第6回 全国ジュニア・エペフェンシング選手権  
10月7、8日第13回 みのわもみじカップフェンシング大会  
10月20、21日

文化スポーツ課 スポーツ振興係  
(課長) 唐澤 勝浩 (担当) 小池 弘郷  
電 話 : 0265-70-6601  
F A X : 0265-79-6368  
E-mail : shougai@town.minowa.lg.jp

# 平成30年度 脳トレらくらく体操教室 開催要項

## 1 目的

「楽しく体を動かすこと」をテーマに、気持ちの良い汗をかきながら参加者の交流を深め、運動機能を増えることを目的とする。

## 2 主催

箕輪町教育委員会

## 3 会場

町民武道館1階

## 4 日程

- |            |            |
|------------|------------|
| ① 9月 5日(水) | ④ 9月26日(水) |
| ② 9月12日(水) | ⑤10月 3日(水) |
| ③ 9月19日(水) | ⑥10月10日(水) |

※時間は全て午後1時30分～2時30分まで



## 5 講師

木下 順子 氏(スポーツ指導員)

## 6 内容

個人のレベルに応じ、タオルを使うストレッチや頭の体操の要素が入った中高年向けの体操。

## 7 参加料

1,500円(保険料込み)

※第1回開催日までに文化スポーツ課へ納入してください。

## 8 参加対象者

町内在住者および町内在勤者

## 9 参加申込方法

文化スポーツ課(町文化センター内)へ、8月29日(水)までに申し込み。

(定員30名:先着順)

## 10 服装・持ち物

タオル、体操のできる服装(ジャージ等)、室内用運動靴(底の厚いもの)、飲み物

※ご不明な点はお問い合わせください。

文化スポーツ課 スポーツ振興係  
(町文化センター内)  
電話 70-6601