箕輪町

箕輪町役場　文化スポーツ課　プレスリリース

令和元年８月９日　発信

報道機関各位

脳トレらくらく体操教室の参加者募集について

「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、椅子を用いた筋力維持運動、頭の体操の要素を取り入れた、楽しい教室です。気持ちの良い汗を流しませんか。

日　　時	令和元年　９月 11 日（水）、　９月 18 日（水） ９月 25 日（水）、　10 月　２日（水） 10 月　９日（水）、　10 月 16 日（水） 10 月 23 日（水）、　10 月 30 日（水）　の全８回 時間は各回とも、午後１時 30 分から２時 30 分まで
場　　所	箕輪町　町民武道館１階
内　　容	・初心者向けの、頭と体をつかう体操です。 ・参加者の交流を大切にします。
参加対象者	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	文化スポーツ課　スポーツ振興係（文化センター内）へ、 ９月４日（水）までに申込みをお願いします。

添付資料　有　　無

みのわファンクラブ
MINOWA Fan Club
お得な特典満載の
みのわファンクラブ
会員募集中！

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

令和元年度　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
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11日（水）　　⑤10月　9日（水）
　②　9月18日（水）　　⑥10月16日（水）
　③　9月25日（水）　　⑦10月23日（水）
　④　10月2日（水）　　⑧10月30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椅子を用いた筋力維持運動、
　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、9月4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