

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。感染症対策を講じながら実施します。

日 時	令和2年 10月 7日(水)、10月14日(水) 10月21日(水)、10月28日(水) の全4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。 ※感染症対策を講じながら実施します。
参加対象者	町内在住者(定員20人)
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	1,000円(保険料込み)
申込み方法	文化スポーツ課 スポーツ振興係(文化センター内)へ、 9月 25日(金)までに申込み

添付資料 有 無

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

令和2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、運動機会が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

- | | |
|------------|------------|
| ①10月 7日(水) | ③10月21日(水) |
| ②10月14日(水) | ④10月28日(水) |
- 以上全4回開催

※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

1,000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

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25日(金)までに申し込み。
(定員20名:先着順)

10 服装・持ち物

タオル、マスク、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

11 その他

体調の優れない方、熱がある方はその日の参加はお控えください。毎回受付にて検温します。
当日は手指の消毒を徹底するなど、新型コロナウイルス感染症防止にご協力ください。

※ご不明な点がございましたら下記までご連絡ください。

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