

報道機関各位

脳トレらくらく体操教室参加者募集について

中高年向けの「脳トレらくらく体操教室」を開催します。

日 時 コロナの状況により中止の場合あり

令和3年9月8日、15日、22日、29日、10月6日、13日、20日、27日、
全8回 各回とも水曜日 午後1時30分から2時30分

場 所 町民武道館1階 感染症対策を講じ開催します。

内 容 運動のできる服装、持ち物はタオル、マスク、室内用運動靴、飲み物
タオルを使ったストレッチ、いすを用いた筋力維持運動、頭の体操の要素を取り入れ
「楽しく体を動かすこと」をテーマにしたやさしい体操教室。

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 500円（保険料込）

申し込み方法 文化スポーツ課 スポーツ振興係 電話 0265-70-6601

8月31日（火）までに申し込み

添付資料 有 無

文化スポーツ課 生涯学習係
(課長) 小池 弘郷 (担当) 唐澤 孝一
電 話 : 0265-70-6602 (内線) 1802
F A X : 0265-79-6368
E-mail : shougai@town.minowa.lg.jp



じゃらんnet

「全国のおすすめ紅葉ス
ポットランキング2020」
でもみじ湖が**全国1位**に
選ばれました！！

箕輪町子育て少子化対策
キャッチコピー

みんなで育てる みのわっ子
～パパになるなら箕輪町
ママになるのも箕輪町～

令和3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

① 9月 8日 ② 9月15日 ③ 9月22日
④ 9月29日 ⑤10月 6日 ⑥10月13日
⑦10月20日 ⑧10月27日 全水曜日8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

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

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31日(火)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。
コロナウイルス感染拡大の状況により、中止する場合があります。
※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