

※情報発信予定の媒体にチェックしてください。

【要依頼】HP Facebook 文字放送 【各課発信】みのわメイト 【魅力発信】Twitter



箕輪町役場 文化スポーツ課

令和4年7月29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

中高年向けの「脳トレらくらく教室」の参加者を募集します。

日 時

令和4年9月7、14、21、28日、10月5、12、19、26日（水曜日）

全8回 午後1時30分から午後2時30分

場 所

町民武道館 1階

内 容

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

町内在住者及び町内在勤者（定員20名先着順）

添付資料 有 無



じらんnet

「全国のおすすめ紅葉スポットランキング2021」でもみじ湖が2年連続全国1位に選ばれました！！

文化スポーツ課 スポーツ振興係
(課長) 小池 弘郷 (担当) 木村 勉
電 話 : 0265-70-6601 (内線) 1804
F A X : 0265-79-0230
E-mail : shougai@town.minowa.lg.jp

令和4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 7日 ② 9月14日 ③ 9月21日
④ 9月28日 ⑤10月 5日 ⑥10月12日
⑦10月19日 ⑧10月26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
町内在住者及び町内在勤者
- 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30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。
新型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。
※ご不明な点がありましたら下記までご連絡ください。

