

秋はスポーツで こころも体もリフレッシュ

からだシリーズ～姿勢と動き～

担当 藤原信介
@総合体育館アリーナ

9月11日スタート 毎週**木曜日**19:15-20:15

姿勢を整え、日常生活の動きをスムーズにするための運動教室です！

ストレッチや筋力トレーニングに加え、立つ・歩く・しゃがむといった基本動作の質を高める運動を取り入れながら“動きやすい身体”を目指します。

運動が久しぶりの方や初心者の方でも無理なく取り組める内容なので、安心してご参加ください。



水中運動

担当 上田知行
@町民プール

11月7日スタート **金曜日**19:00-20:00

北翔大学の先生が水の特性を活かした、楽しい運動を指導してくれます！

水の中は体への負担が軽くなるので、関節や筋肉にやさしい運動ができます。

無理なく全身の筋力強化や心肺機能の向上が期待できます。



送迎もします！ご相談ください！

詳細日程は裏面

お問合せ先 寿都町教育委員会住民学習推進係(電話62-2100)

さわやか元氣塾 - 秋の陣(9~11月) スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日 からだシリーズ ～姿勢と動き～ 【総合体育館】 19:15～20:15	9月12日	9月13日
9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日 からだシリーズ ～姿勢と動き～ 【総合体育館】 19:15～20:15	9月19日	9月20日
	敬老の日					
9月21日 いきいき元氣塾 測定会 【総合体育館】 10:00～15:00	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
9月28日	9月29日	9月30日				

日	月	火	水	木	金	土
						11月1日
11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日 からだシリーズ ～姿勢と動き～ 【総合体育館】 19:15～20:15	11月7日	11月8日
文化の日	振替休日				水中運動 【町民プール】 19:00～20:00	
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日 からだシリーズ ～姿勢と動き～ 【総合体育館】 19:15～20:15	11月14日	11月15日
					水中運動 【町民プール】 19:00～20:00	
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日 からだシリーズ ～姿勢と動き～ 【総合体育館】 19:15～20:15	11月21日	11月22日
					水中運動 【町民プール】 19:00～20:00	
11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日 からだシリーズ ～姿勢と動き～ 【総合体育館】 19:15～20:15	11月28日	11月29日
勤労感謝の日					水中運動 【町民プール】 19:00～20:00	
11月30日	振替休日					

日	月	火	水	木	金	土
			10月1日	10月2日 からだシリーズ ～姿勢と動き～ 【総合体育館】 19:15～20:15	10月3日	10月4日
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日 からだシリーズ ～姿勢と動き～ 【総合体育館】 19:15～20:15	10月10日	10月11日
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日 からだシリーズ ～姿勢と動き～ 【総合体育館】 19:15～20:15	10月17日	10月18日
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日 からだシリーズ ～姿勢と動き～ 【総合体育館】 19:15～20:15	10月24日	10月25日
健康運動フェア 【総合体育館】 10:00～12:00						
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日 からだシリーズ ～姿勢と動き～ 【総合体育館】 19:15～20:15	10月31日	

