

さわやか元気塾 「入門編」 ～今年も運動の年にしよう！！～

5月から始まる運動教室の「入門編」です！
体力の維持、血行促進に効果的な運動を行います。
お子さんの参加も大歓迎です！！

日 時：4月16日（木）・23日（木）

19：15～20：15

場 所：寿都町総合体育館

指 導：寿都町運動促進委員

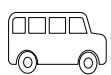
内 容：○レクリエーション

○準備体操（ラジオ体操第1・第2）

○サーキットトレーニング

○ストレッチ

持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物



送迎もします！
ご相談ください！



お問合せ先 寿都町教育委員会住民学習推進係（電話62-2100）