

すぐに始められるカンタン運動を習慣に！

参加者募集

今日から始める運動部

昨年好評でした「今日から始める運動部」(略して今日始^{きょうはし})は、今年度新たに〔ピラティス〕を加えてスタートします。

興味のある内容だけ、1回のみの参加もOKですので、家にいるとついついおやつに手が伸びてしまう方、冬期の運動不足を解消したい方など、ぜひご参加ください！

参加費
無料！

対象者
20～70歳

申込み
教室公式LINE又は
保健福祉課へ電話



インターバル速歩



日程：11月12日(水)
12月17日(水)
1月21日(水)
2月25日(水)
時間：14:00～15:00
(初回のみ15:30まで)
場所：川上村市民体育館
持ち物：運動靴

有酸素運動



日程：11月26日(水)
12月24日(水)
1月28日(水)
3月11日(水)
時間：14:00～15:00
場所：川上村交流防災センター
2階 大会議室
持ち物：運動靴

自重筋トレ



日程：12月10日(水)
1月14日(水)
2月18日(水)
3月18日(水)
時間：14:00～15:00
場所：川上村交流防災センター
2階 大会議室
持ち物：ヨガマット(ある方)

講師：依田 彰子 先生 (健康運動指導士)

New!

姿勢改善・柔軟性向上に

ピラティス



日程：12月3日(水)
1月7日(水)
2月4日(水)
3月4日(水)
時間：14:30～15:30
場所：川上村交流防災センター
2階 大会議室
持ち物：ヨガマット(ある方)

講師：小林 亜希子 先生
(全米ヨガアライアンスRYT200認定)

ゴルフトレーニング



日程：12月22日(月)
1月23日(金)
2月27日(金)
時間：13:30～15:30
場所：川上村交流防災センター
2階 大会議室
持ち物：ゴルフクラブ

講師：遠藤 将也 先生
(日本ゴルフ協会ティーチングプロ)

お申込み/お問い合わせ

川上村役場 保健福祉課 保健係

TEL 0267-97-3600