

エンジョイ☆軽運動

かる～い運動でストレス解消！！

冬で家にこもりがちではありませんか？屋内で無理なく体を動かしましょう！

- ・ 日 程 令和4年12月12日、19日、
令和5年1月16日、23日、30日
2月6日、13日、20日、27日
3月6日、13日
毎週月曜日（計11回） 13時30分～14時30分
- ・ 会 場 別海町町民体育館
- ・ 対 象 20名（別海町在住の方優先）
※定員になり次第受付を終了いたします。
- ・ 参加料 一般150円、65歳以上70円（施設使用料）/教室毎
※「冬のエクササイズ教室」合同開催時のみ、別途参加料100円(65歳以上は50円)いただきます。（全2回）
- ・ 持ち物 動きやすい服装、上靴、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

※会場は寒い場合もあるので、防寒対策をお願いいたします。

※教室中に撮影した写真は別海町地域振興財団HP、ポスター等で使用する場合があります。

お問い合わせ：☎ 0153-75-2882（別海町町民体育館）

FAX 0153-75-0418

別海町地域振興財団

記入後、切り取って体育館受付にご提出下さい

名前

性別

年齢

住所

緊急連絡先

エンジョイ☆軽運動

令和4年度「エンジョイ☆軽運動」開催要項

- 1 目的 ウォーキングやストレッチ、レクリエーション等の軽運動を通し、運動不足になりがちな冬場の体力作りと、町民が自己の健康づくりに努め、健康に対する意識を深めてもらうきっかけ作りとしたい。
- 2 主催 別海町総合スポーツセンター(指定管理者:別海町地域振興財団)
- 3 講師 別海町地域振興財団職員
- 4 日程 令和4年12月12日、19日、
令和5年1月16日、23日、30日
2月6日、13日、20日、27日
3月6日、13日
毎週月曜日(計11回) 13時30分～14時30分
- 5 会場 別海町町民体育館
- 6 対象 20名(別海町在住の方優先)
- 7 参加料 一般150円、65歳以上70円(施設使用料)/教室毎
※「冬のエクササイズ教室」合同開催時のみ、別途参加料100円(65歳以上は50円)いただきます。(全2回)
- 8 持ち物 動きやすい服装、上靴、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
- 9 申し込み方法 スポーツセンター受付に申込用紙を提出か、電話・FAXにて申込受付
電話 0153-75-2882
FAX 0153-75-0418
Eメール sports@betsukai-pf.or.jp
※切 定員になり次第受付を終了いたします。
- 10 その他 会場が寒い場合もあるので、防寒対策をお願いいたします。
教室中に撮影した写真は別海町地域振興財団HP、ポスター等で使用する場合があります。