

令和5年度「冬場の運動教室」開催要項

1. 趣旨

冬季は寒さから外に出る機会が減ってしまい運動不足になりやすいため、体力を保ち、肩こりや腰痛などのトラブルを防ぐためにも積極的に体を動かし、健康な身体を作るきっかけ作りとしたい。

2. 内容

ストレッチ体操、筋力トレーニング、整理体操

3. 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

4. 講師

健康運動実践指導者 岡本 裕美 氏

5. 日程

令和6年1月18日、25日

2月 1日、8日、15日、22日

13:00～14:30 毎週木曜日 計6回

6. 会場

別海町町民体育館アリーナ

7. 定員

20名程度（別海町民の方優先）

8. 参加料

教室参加毎：一般 100円

65歳以上 50円

※参加料とは別に施設利用料がかかります

スポーツセンター
LINE 公式アカウント



9. 持ち物

寒くない服装、タオル、水分補給飲料、シューズ

10. 申し込み方法

TEL：0153-75-2882 FAX：0153-75-0418 E-mail：sports@betsukai-pf.or.jp

LINE：bestukaisuposen

11. 申し込み〆切日

1月12日（金）

※定員になり次第、募集を締め切り致します。