

令和7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る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7年10月20日～令和8年3月2日
毎週月曜日(計17回) 13時30分～14時30分
※月曜祝日の場合は翌日火曜日に開催 | |
| 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 | 2,000円 ※施設使用料はかかりません。 |
| 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するか、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。 |