令和８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８年10月19日～令和９年３月１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 〆切　　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。