

## 令和4年度「かろやかクラブ」について

「かろやかクラブ」は、ヨガやストレッチポールなど軽い有酸素運動を行い効果的な体脂肪の減少と、運動の習慣化を図ることを目的としています。この機会に、仲間と一緒に簡単エクササイズを行いましょう！

今年度も「大人気のストレッチヨガ教室」を中心に開催いたします！

町広報誌や町ホームページで内容や開催日等を周知しますので、参加される場合は、当日時間までに集合願います。

なお開催場所は「文化交流センター 小ホール」とします。

当日お間違いのないよう集合願います。

※新型コロナウイルス感染予防対策のため教室が中止になる場合がございます。

### 記

- 開催予定 5月～3月（年間12回）
  - ・5, 7, 9, 11, 1, 3月に各2回 計12回予定
  - ★5月は16日（月）と23日（月）に開催
  - ・ヨガ、ストレッチポール等

※教室内容・講師については町広報誌や町ホームページで周知致します。

- 場 所 文化交流センター 小ホール など
- 参加料 年間分一括払いの場合3,000円  
毎回支払いの場合1回につき300円
- その他 保険等は各自で対応願います。



〒078-3301  
留萌郡小平町字小平町 458-3  
小平町B & G海洋センター内  
小平町教育委員会 社会教育課 佐賀・佐藤  
TEL/fax 0164-59-1216

キリトリ線

## 令和4年度「かろやかクラブ」参加申込書

フリガナ					男・女	
氏名						
住所	〒					
電話番号	自宅		携帯			
生年月日	年	月	日	生まれ	年齢	才
支払方法	年間一括払い希望 ・ 毎回払い希望					

※申込は海洋センターまでお願い致します。