

かろやかクラブ参加者募集

ストレッチヨガや体幹トレーニング、チェアエクササイズなど軽い有酸素運動を行うことにより、効果的に体脂肪の減少を図ると共に、運動を習慣的に行うことを目的としています。今年度も継続性を持たせて実施していきますので、この機会に仲間と一緒にエクササイズしましょう！なお今年度からは開催場所を「文化交流センター」とします！

- と き** 5月～3月（年間12回を予定）
 ※開催日については、広報誌・町HPなどで周知します。
- ところ** 小平町文化交流センター 小ホール など
- 参加料** 年間分一括払いの場合3,000円 ※毎回払い場合1回につき300円
- 申 込** 5月10日(木)までに海洋センターへ

5月のかろやかクラブは「青竹ピクス」です。

青竹ピクスは、青竹踏みを繰り返し足のツボを刺激します。ツボを刺激することで自然治癒力を高め、全身の血行を促進します。弱っている臓器を改善することができるという効果も期待できます。シンプルな動きを組み合わせているので、初めての方でも楽しく参加できます！この機会にぜひご参加ください！

- 開催日** 5月14日(月)、5月28日(月) 19:00～20:00
- 場 所** 文化交流センター 小ホール
- 準備品** 上靴・スポーツタオル・ドリンク・その他必要と思われるもの
- 次 回** 7月に2回「ストレッチヨガ」を実施予定

◎お問い合わせ 海洋センター ☎59-1216

第1回 ウォーキング教室 & ノルディックウォーキング教室

「ウォーキングを始めたいけど機会がない」「効果的なウォーキングの方法を知りたい」
 など思っている方、一緒に歩いてみませんか？

- このウォーキング教室では、楽しく正しい歩き方を勉強します。
- 平成30年度は、5月、6月、8月、12月の4回実施します。
- 町民の方であればご参加いただけますので、お気軽に参加ください。
 (高齢者社会活動等参加ポイントカード持参の方には、1ポイント付与します)

- 開 催 日** 5月21日(月) 19:00～ 1時間程度
- 集 合 場 所** 文化交流センター
- コ ー ス** 文化交流センター発→おびまる広場周辺→文化交流センター着
- 指 導 者** 小平町スポーツ推進委員
- 参 加 料** 無料(保険は各自で加入願います) 救急箱は用意します
- 準 備 品** 運動のできる服装と運動靴・水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル
 ノルディックウォーキングポール(お持ちでない方は貸出します)
- 申 込 込 込** 平成30年5月17日(木)までに海洋センターへ電話又はFAXで申し込みください。



◎お問い合わせ 海洋センター ☎59-1216