

★オンライン教室体験版★

枝幸町健康マイレージ
1ポイント獲得!

1月から
の教室に
先駆けて

カラダぽかぽか 冬場の運動教室

無料

今年の運動教室は、会場参加とオンラインを使って自宅で参加する形を選べます。インストラクターの指導は枝幸会場から配信します。インターネットの環境があれば、どこからでも参加可能です。

1月から始まる運動教室にむけ、12月はオンライン教室体験版を行います。当日は運動の他、オンライン教室参加のための方法をお伝えしますので、「オンラインは難しいわ」と思っている方も、ぜひご参加ください! 運動だけの参加も可能です。

また、すでにZoom(アプリ)をご利用の方は自宅から参加することも可能です。

日時	インストラクター	会場
12月9日(水) 13:30~15:00	エムスク 井上典子さん 「ストレッチーズ」	枝幸会場) 研修施設 歌登会場) うたのぼり交流センター歌種
12月10日(木) 19:00~20:30	エムスク 佐藤ふたばさん 「エアロビック、ひめトレ」	

画面をみて
参加となります

対象：20歳以上の町民(介護認定を受けていない方)

会場の定員：枝幸会場 16名 歌登会場 10名

持ち物：動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物、★ヨガマット

スマホ、タブレット等インターネットが繋がる通信
端末(お持ちの方)

※★ヨガマットのない方は申込時にお伝えください。

※短い時間で通信の確認を行う予定です。その際、インターネット通信料がかかりますのでご了承ください。



※参加者には当日の教室の動画を配信します(期間限定)

オンライン参加者への貸出し：

①ストレッチーズの布、②ひめトレのポールは、エムスクで貸出します。数に限りがありますのでお早めにお問合せください。(エムスク 64-7272)

ストレッチーズ

伸縮性の高い布が無駄な力を除き、しなやかな体を導きます。

エアロビック

音楽にあわせてステップを踏み、楽しく体を動かします。

ひめトレ

男女問わず、日常生活で緩んだ骨盤周りの筋力を引き締めます。

《お申込み》*お気軽にお問い合わせください

保健福祉課保健予防グループ

電話：62-4658 メールアドレス hokenyobo@esasi.jp →→→

