

らく楽 トレッチ教室

(ライフロングスポーツプログラム)

姿勢
改善

疲労
回復

体力
向上

コロナ禍の疲れ、だるさ、運動不足を解消しませんか？

7月31日～9月11日
土曜日 午前10時～11時（全5回）



楽トレッチとは？

季節に合った東洋医学に基づくフットケアに始まり、ヨガ・ストレッチ・体幹トレーニングを融合させた新感覚トータルエクササイズです。

基礎体力の向上・メタボ予防・姿勢改善・脳の活性化などにも効果があります。

日 程	内 容
7月31日（土）	リンパや血液の流れを促す
8月7日（土）	カラダの使い方のクセを知る
8月21日（土）	歪みを知る
9月4日（土）	疲れを取り除き、代謝力UP
9月11日（土）	姿勢と呼吸を整える

●会場 総合体育館 1階スタジオ
※9/4,11は2階体育室で開催します。

●講師 鈴木 香織

●参加対象 村内在住・在勤で18歳以上の方 15名
（うち村外定員5名）

●参加費 1,000円

※参加費は教室の初回で集めます。

●持ち物 スポーツができる服装
飲み物

●申込方法 裏面を参照

主催：飛島村教育委員会

楽トレッチ教室（ライフロングスポーツプログラム）					申込書	
フリガナ		性別	男 ・ 女	年代	代	
氏 名		連絡先	電話番号： ☒：			
住 所	〒					
申込書の提出をもって、下記事項に同意したものとみなします。 ・ 教室中に撮影した写真をHP等へ掲載する場合があります。 ・ 教室中の怪我の応急処置はいたしますが、主催者はその後の責任を負いません。						

※ご記入いただいた情報は本教室でのみ使用します。

●申込方法

村ホームページまたは中央公民館窓口にある申込書に必要事項を記入のうえ、同窓口へ提出してください。参加費は初回の教室でお支払いください。

●申込・問合せ先

飛島村中央公民館内生涯教育課
〒490-1436 飛島村竹之郷3丁目1番地
電話 0567-52-3351

●申込期間

令和3年7月7日（水）～7月25日（日）午後5時まで
※先着順

●新型コロナウイルス感染症対策について

教室には消毒液を設置し、換気を行うなど新型コロナウイルス感染症対策に努めます。ご自身でもマスクの着用、ご家庭での検温など感染症予防対策にご協力ください。状況により、教室を中止することがあります。