

## 背筋ストレッチ&健康体操教室の参加者募集及び開催について

ストレッチで背中まわりの凝り固まった筋肉をほぐしてリフレッシュ! ラジオ体操を活用した健康体操を学び、日々の健康づくりに役立てましょう。

1. 日時 令和3年9月3日~10月1日 毎週金曜日(全5回)
2. 会場 諏訪市公民館別館 軽運動室
3. 講師 進藤 久美 先生
4. 対象 諏訪市在住、在勤、在学者
5. 定員 25名
6. 参加料 1,200円
7. 持ち物 運動のできる服装、飲み物、(ない場合は、大きめのバスタオル)、靴下(あれば5本指タイプ)、汗拭きタオル(ストレッチ等にも使用)
8. 申込み 8月2日(月)~20日(金)まで受付  
電話または、市ホームページから申込み
9. その他 新型コロナウイルス感染症予防対策を講じて開催します。状況によっては中止となる可能性がありますので、ご理解をお願いします。



〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30  
長野県 諏訪市 教育委員会事務局  
スポーツ課 スポーツ振興係  
(担当) 奥野夏実  
電話 0266-57-2811  
FAX 0266-57-2813  
メール sports@city.suwa.lg.jp