

## ボディメンテナンス教室 開催及び参加者募集について

ストレッチ・筋膜リリースなどのボディメンテナンス法や誰でもできるセルフケアを実践し、身体の不調や違和感解消を目指す「ボディメンテナンス教室」を開催します。参加者募集記事の掲載と当日の取材をお願いします。

1. 日 時 令和7年11月26日～12月17日 毎週水曜日(全4回)  
午後2時～3時
2. 会 場 湯小路いきいき元気館 交流ひろば
3. 講 師 ラヴィフィットネスコミュニティより派遣
4. 対 象 諏訪市在住、在勤、在学の方
5. 定 員 30名(先着順)
6. 参加料 500円(教室初回に集金)
7. 持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装、ヨガマット(なければ大きめのバスタオル)
8. 申込み 11月1日(土)から11月14日(金)までに、  
ながの電子申請サービスで申込み



▲電子申請

### 諏訪市教育大綱 基本理念

誰もが輝き 誰もが幸せ  
新たな時代を切り拓き  
つながり続ける **学びの和**

〒392-0016 長野県諏訪市豊田 811-1  
しんさん諏訪湖スタジアム内  
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) 小川風歌  
電 話 0266-57-2811 F A X 0266-57-2813  
メー ル sports@city.suwa.lg.jp