

令和4年度「姿勢改善教室」 開催要領

- 目的： 地域住民がいつまでも健康で自立した生活を継続することができるよう、介護予防や健康づくりの観点から自分の体のことを理解する健康体操教室を実施し継続的な運動習慣を見に付けることを目的とする。
- ◆ 主催 公益財団法人入間市振興公社（入間市武道館）
 - ◆ 日時 令和4年10月26日・11月2日・9日・16日 全4回
毎週水曜日 午後1時30分～3時00分
 - ◆ 会場 宮寺地区体育館 A面・B面
 - ◆ 内容 正しい姿勢・歩き方の習得、ストレッチ体操
 - ◆ 講師 駒井真由美 氏（カイロプラクター・こまこま施術院）
アシスタント：菅谷敦哉氏
 - ◆ 定員 25人（先着）
 - ◆ 参加資格 市内在住・在勤・在学の方
 - ◆ 参加費 1人400円
(4日間参加できない場合でも、上記料金は徴収します)
 - ◆ 用意する物 運動できる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物等
 - ◆ 申し込み 10月4日（火）午前8時30分から14日（金）5時までに
武道館へ電話で申し込み
 - ◆ 問い合わせ （公財）入間市振興公社・入間市武道館 ☎2965-5551