

カラダ動かす
ココロ羽ばたく

5月11日スタート
メニューは週替わり！



つなスポ (つながる健康スポーツ教室)

■こんな人にオススメ！

- 春になったから、新しく運動を始めたい
- 健康診断で「運動習慣をつけましょう」と言われた
- 健康になるための話を聞いてみたい
- 運動といっても身体をほぐす程度で十分なんだけどな…
- 一人では始められない
- 自分に合った運動がわからないので、まずは体験してみたい
- 時間があるから、ちょっとウイングに行ってみようかな



■概要

開催日:毎週月曜日 ※夏季・冬季・祝日はお休み
時間:午前9時～11時
会場:協和ウイング白馬
参加費:1回 100円
服装:運動ができるもの
靴:上履き・下履き
持ち物:水筒・タオルなど
申込み:不要

【5月の予定】

11日

ウォーキング・囲碁ボール・血管年齢測定

18日

アスリートフードマイスターによる食事アドバイス

25日

9:00～ ウォーキング

10:00～ リフレッシュヨガ

どちらか一方の
参加も可能です

※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

6月以降の予定は白馬村公式行政ホームページ等で告知します

問い合わせ先:白馬村教育委員会事務局 生涯学習スポーツ課 電話:0261-72-8770