

公民館講座

免疫力アップストレッチと体幹トレーニングで健康に!



血行や体力の向上が期待できるストレッチや体幹トレーニングを通して、健康的なカラダづくりにチャレンジしてみませんか?

◆期 間 7月7日・14日・21日・28日・8月4日 (全5回 金曜日)

◆時 間 10:00~12:00 (受付 9:30)

◆と ころ 公民館4階 大会議室

◆講 師 認定インストラクター 江藤 ナミ子 氏

◆持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴、
ヨガマットまたはバスタオル

◆定 員 15名 ◆参加料 無料

◆申込み 6月1日(木)~6月20日(火)までに、ロゴフォーム(記載の二次元コード)から、もしくは公民館Tel 52-2339、FAX 52-4815へ申込みください。



総合体育館に

地域おこし協力隊が着任しました



よく
お願いします

4月1日着任! ^{こもり}小森 ^{あやみ}彩未さん

今年度より地域おこし協力隊に着任しました小森彩未です。出身は隣の滝川市ですが、幼少期よりスキー選手として育てていただいた砂川市は、ほぼ地元だと感じています。

皆さまが楽しく運動を継続できるようサポートしていきますので、ぜひ総合体育館のトレーニングルームにお立ち寄りください!

自分で自分の体を整えよう!

セルフコンディショニング教室

5月13日(土)、海洋センターにおいて、地域おこし協力隊が指導する「セルフコンディショニング教室」が開催され、20代から60代まで10人が参加しました。

テニスボールを使用した体のケアやストレッチ、エクササイズなど日々の疲れた体を自分で整えるセルフコンディショニング方法を学びました。また、参加者の子どもを対象に簡単な運動や遊びを行い、子ども連れの方も安心して参加していました。



※事業の様子を写真撮影し、広報物に掲載させていただくことがありますのでご了承ください。

ありがとう その一言で 皆笑顔 砂川高校 泉水百絵夏さん