

**芯を鍛える！コアトレ（体幹トレーニング）
体験教室参加者募集**

コアトレとは、身体のコア（体幹）にある背骨や骨盤を支える大切な筋肉を鍛え、身体のバランスを整えることで、姿勢が正しくなったり、自然治癒力が向上したりする等の効果が期待できます。

ぜひこの機会にコアトレを体験してみませんか。

- 期 日 <全3回>
2月9日(火)・16日(火)・23日(火)
- 時 間 18:30～19:30
- 場 所 西部総合公園体育館2階トレーニング室
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 35名（応募者多数の場合は抽選）
- 講 師 高桑 誠 先生（いずみ腰痛センター
スポーツトレーナー）
- 参 加 費 1,000円 ※保険代含む、初日に徴収
- 主 催 スポーツクラブひたまる25
- 後 援 市教育委員会
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。
- 申込期限 1月29日（金）17:00
※窓口受付は土・日曜日、祝日は除く
- そ の 他

- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・ヨガマット（バスタオル、ブランケット等マットの代わりになるもの）、体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物等は各自で持参してください。
- ・参加の可否については、後日申込者全員にはがきで通知します。

申込・問 教委 生涯学習課スポーツ推進G
☎52-1111 内線342 FAX 53-6502



◀トレーニングのコマ

.....きりとり.....

| 氏名 | 年齢 | 住 所 電話番号 | 勤務先 (市外の方のみ) |
|----|----|-------------|-----------------|
| | 歳 | ☎ | |
| | 歳 | ☎ | |
| | 歳 | ☎ | |

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

**身体のコリ・痛み・痺れ解消！ かんたん
症状別ストレッチ体験教室参加者募集**

正しいストレッチ運動は、筋肉を引っ張って伸ばすことで、筋肉の柔軟性向上、関節の可動域拡大等の効果が期待できます。

ぜひこの機会に正しいストレッチを学んでみてはいかがでしょうか。

- 期 日 <全3回>
2月12日(金)・19日(金)・26日(金)
- 時 間 10:00～11:00
- 場 所 おおみやコミュニティセンター和室
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 20名（応募者多数の場合は抽選）
- 講 師 岩上 栄滋 先生
(いずみ腰痛センター院長)
- 参 加 費 1,000円 ※保険代含む、初日に徴収
- 主 催 スポーツクラブひたまる25
- 後 援 市教育委員会
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。
- 申込期限 1月29日（金）17:00
※窓口受付は土・日曜日、祝日は除く
- そ の 他

- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・汗拭きタオル、飲み物等は各自で持参してください。
- ・参加の可否については、後日申込者全員にはがきで通知します。

申込・問 教委 生涯学習課スポーツ推進G
☎52-1111 内線342 FAX 53-6502



◀講師の岩上先生

.....きりとり.....

| 氏名 | 年齢 | 住 所 電話番号 | 勤務先 (市外の方のみ) |
|----|----|-------------|-----------------|
| | 歳 | ☎ | |
| | 歳 | ☎ | |
| | 歳 | ☎ | |

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。