

すこやかトレーニングスクール 1月のプログラム「やってみよう!ポールウォーキング」

スポーツ村すこやか町民開放日(毎月第3日曜日)に合わせ、トレーニングスクールを行います。今回から3回続けて「安全で良い姿勢」のプログラムを中心に、ポールウォーキングに取り組みます。楽しく健康づくり・体づくりをしましょう。

- 日時 1月21日(日)午後2時～午後3時30分(マラソン大会のため、実施時間が遅くなっています)
- 場所 阿久比スポーツ村陸上競技場(雨天時は屋内練習場で実施)
- 対象 町内在住の家族または個人(身長130cm以上の小学生から大人まで)
- 定員・参加費 20組(先着順)・無料
- 申し込み方法 電話、FAX、電子メールまたは直接社会教育課の窓口で申し込んでください。その際、氏名、年齢、性別、住所、電話番号をお知らせください。(FAX、電子メールの場合は件名に「トレーニングスクール」と明記してください。)

■申込期限 1月19日(金)

■申し込み・問い合わせ先

社会教育課体育係

☎(48)1111(内1228)

FAX(48)6229

電子メール taiiku@town.agui.lg.jp

■講師 平井由佑子さん(健康運動指導士)

数多くの自治体、スポーツクラブにおいてトレーニング教室、健康づくり教室、からだづくり教室などの講師を務める。今話題のコアトレーニングの指導にも精通している「からだづくりのスペシャリスト」。



今後の
予定

～冬～(2月～3月) 家族プログラム “やってみよう!ポールウォーキング”
※毎回、参加申し込みが必要です。詳細は毎月1日号の広報に掲載します。

フェイス トゥ フェイス (みんなで協働推進ページ) <H30.1.1>



顔のみえる関係づくりでひろげる阿久比のまちづくり

あつまルーム1周年記念事業

文化交流サロンを開催

第3弾

このごろなんだか阿久比がおもしろい!

山本勝子さん(知多半島総合研究所顧問)を招いて、阿久比町の良さを再発見する交流会を行います。いれたてのコーヒーとプチお菓子を楽しみながら、阿久比の「とっておき」についてお話しませんか。申し込み不要ですので、たくさんの方のご来場をお待ちしています。

- 日時 1月21日(日)午前10時～正午
- 会場 あつまルーム(中央公民館本館1階)
- 問い合わせ先 あつまろまい会(安井) ☎(48)8554

当日お手伝い
いただけるフロア-
担当のボランティア
を募集しています。



「住民税1%町民予算枠制度」
わくわくコラボ採択事業