

～ 令和6年度助成事業を紹介します ～

「地域をつなぐ楽楽スポーツチャレンジ」

助成事業区分：スポーツを通じた地域づくり事業

団 体 名：特定非営利活動法人会津美里クラブ衆



「楽楽運動教室」は、町内の施設を利用し、運動が苦手な方や、気軽に運動したい方、体の不調を感じる方などにオススメの、からだも心も楽々スッキリ！になる運動を行う教室です。

肩周りのストレッチ、呼吸を整えながらの腹筋や体幹運動、色々な種類のスクワットなどの簡単な動作でも、じんわりしっかり効いてくる運動を行います。

先生の「自分のペースでムリせず」の声かけで、それぞれがちょうど良いペースでゆっくり行うことができるので、楽々でもしっかり運動したい方にもオススメの運動教室です。

【楽楽運動教室】

○視察日

令和6年9月4日（水）

10:00～11:00

○会場

新鶴生涯学習センター（会津美里町）

○講師

目黒 史江 氏（健康運動指導士）

