

新潟市立中野小屋中学校

PTA行事・地域と学校パートナーシップ事業

心と体が喜ぶリフレッシュタイム

中野小屋地区いきいき健康教室

参加者募集

【フィットネスダンス&機能改善プログラム】

クスッと笑える楽しい軽運動で、じんわり汗をかき、身体に溜め込んだ不要なものを出しきって心も体も軽くしませんか？

筋肉の硬いところや弱っているところを見つけて、健康づくりを見直すきっかけにしましょう♪♪

中野小屋中学校で教室を開催します。
中学生と一緒に楽しく踊りましょう。

初めての方でも丁寧に指導しますので、
安心してご参加ください。



フィットネス
インストラクター

鉾間愛美 先生

※ 日 時 10月28日(火) 午後2:00～3:50
(午後1:40より受付開始)

※ 会 場 中野小屋中学校体育館・柔道場
(※駐車場は隣接するJA新潟かがやき中野小屋支店をご利用ください)

※ 内 容 前半 2:00～2:50 フィットネスダンス(中学生と一緒に)
後半 3:00～3:50 機能改善プログラム(大人のみ)
(※前半だけや後半だけの参加も可能です)

※ 講 師 フィットネスインストラクター くわま まなみ 鉾間 愛美 先生

※ 参 加 費 無 料

※ 対 象 どなたでも参加できます。

※ 持 ち 物 水分補給用飲み物、汗ふきタオル、内履きシューズ
※動きやすい服装でお越しください。

※ 申 込 み 直接、会場へお越しください。

※ 問 合 せ 先 地域教育コーディネーター携帯 090-8875-3785 (阿部)
中野小屋中学校☎番号 025-262-4332 (教頭)

主催：新潟市西地区公民館

共催：コミュニティ中野小屋

新潟市立中野小屋中学校

新潟市立中野小屋中学校 PTA