

新企画!!

ちょっとしたプレゼント付



てくてく
小諸人

『てくてく小諸人ウォーキング』

プレミアムフライデー企画

健康のために、みんなで一緒に市街地を歩きませんか！

6月から10月まで毎月1回市街地周辺を歩きます。記念すべき1回目は懐古園です。ポール、万歩計の貸出しもありますので、お気軽にご参加ください。申込みは不要です。

▶日時 6月～10月までの最終金曜日 18:00～(30分程度)
6/30・7/28・8/25・9/29・10/27 (計5回)

▶集合場所 市民ひろば(市役所玄関前)

▶持ち物 歩きやすい靴・タオル・飲み物

▶参加費 無料

問 健康づくり課 健康支援係 ☎25-1880

ここが売り!!

- ①自然と絶景が楽しめる
- ②正しいウォーキング指導が無料で受けられる
- ③ポール・万歩計のレンタル有
- ④希望でサークルに加入できる

好評につき今年度も開催決定！

ウォーキング自主サークル「あさまウォーキング」の皆さんと一緒に歩く「ウォーキング教室」開催！

▶日時 6/17(土) 9:30～10:30

▶場所 1000m林道周辺を歩きます。【集合場所：小諸ユースホステル(塩野3876-4)】

▶持ち物 歩きやすい靴・タオル・帽子・飲み物

▶申込み 6/16(金)までに健康づくり課へお申し込みください。

問 健康づくり課 健康支援係 ☎25-1880

小諸市総合体育館主催 新規開講教室紹介

6/16(金)

新規開講

『りらくすヨガ教室』

体を丁寧にほぐし、気持ちよく動かしていくことを大切にしたヨガ教室です。呼吸に合わせて、ポーズを初めて作る方も簡単にできます！

▶開催日時 6/16(金)・6/30日(金)・
7/7(金)・7/14(金)・7/21(金)
10:30～11:30

▶場所 総合体育館 会議室

▶料金 1回800円

▶持ち物 ヨガマット(レンタル有:100円)

▶講師 白石 奈美 先生
(N*yoga教室主宰)

※申込みは下記まで。

問 小諸市総合体育館 ☎23-3800



6/12(月)

新規開講

『健康の源ヨガ教室』

どなたでも無理なく始められる優しいヨガです！

体がかたい方、毎日いきいきと元気に暮らしたい方、一緒に始めてみませんか。

▶開催日時 6/12(月)・6/26(月)
10:30～11:30

▶場所 総合体育館 会議室

▶料金 1回800円

▶持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、ブランケット

▶講師 西川 真木枝 先生
(yoga Lantern主宰)

※申込みは下記まで。

問 小諸市総合体育館 ☎23-3800

