

# 誰でもできる簡単な運動教室 全6回

新しいことに挑戦したい、多くの人たちと交流したい、グループ、家族、個人で気軽にスポーツを楽しみませんか。

運動が苦手な方、体力に不安な方も大歓迎！

楽しく参加できる運動教室を開催いたします。

毎週月曜日10時からストレッチや簡単にできる筋力トレーニング等、全6回となっております。

参加費は無料です。シューズ、タオル、飲み物をご持参の上、是非お気軽にご参加ください。

※全6回ですが、都合のよいときだけの参加でもかまいません。

・日 時：2月18日～3月25日（全6回）

月曜日10:00～11:30

・定 員：先着20名→30名に変更しました。

・対象者：どなたでも参加できます

・場 所：二子地区交流センター ホール

・講 師：菊池広人コーチ

※写真は運動内容の一部例です



## -申込み・お問い合わせ-

2/8 迄に電話での申し込み、又は直接二子地区交流センターまでお申込みください。

TEL・FAX：0197-66-2050

主催：特定非営利活動法人 北上アスレチック&ラグビー倶楽部

〒024-0061 北上市大通り1-3-1 おでんせプラザぐろーぶ3F

共催：二子地区交流センター 〒024-0104 北上市二子町鳥喰前49-4



総合型地域スポーツクラブの北上アスレチック&ラグビー倶楽部はスポーツ振興くじ toto の助成を受けて事業を行っております。総合型地域スポーツクラブとは地域全体で地域住民のスポーツ環境を支えるスポーツクラブのことです。地域住民の手で運営され、老若男女、職業、障害などの有無にかかわらず、地域の誰もが気軽に参加し、楽しむことを目指すクラブです。北上アスレチック&ラグビー倶楽部は、スポーツに気軽に接することができるような環境作りを目指しています。