

ご自宅でも出来るストレッチやトレーニングで  
自分で体の調子を整えてみませんか？



地域おこし協力隊 今村綾太

アスレティックトレーナー、JATIトレーニング指導者  
健康運動実践指導者、その他

怪我や慢性的な  
痛みの予防に

地域おこし協力隊の

## セルフコンディショニング 教室

お申込み受付中

参加費  
無料

12/13 **金** 10-11時

定員

10名程度  
多数の場合は先着順

持ち物

上靴、飲み物、タオル  
動きやすい服装

対象

市内、市外、男女問わず  
50代～70代の方

ところ

砂川市総合体育館  
(軽スポーツ室)

お申込みはこちらから

① 右のQRコードから

② 砂川市総合体育館 (0125-54-2175)までご連絡

