

# 令和3年度 健康・スポーツ講習会

## 受講者募集！

### 脳は運動を必要としている！

### ～誰でも今日から行えるエクササイズ～

- 内 容 日常生活を過ごしやすく、スポーツの競技力の向上のため、様々なエクササイズ方法がありますが、脳機能に焦点を当てて気軽に行える種目をご紹介します。運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。
- 日 時 令和3年12月4日（土）  
受 付 9：00～  
講義・実技 9：30～11：30
- 会 場 東野幌体育館 体育室（江別市東野幌町28番地の23）
- 講 師 藤原 信介（パーソナルトレーナー）
- 持 ち 物 健康チェックシート（申込時に配布）、マスク着用、筆記用具、運動着、上靴、飲み物等は各自ご持参ください。  
※換気の際、室内温度が低くなることがありますので、暖かい服装でお越しください。

参加無料

#### 申込期間

令和3年11月7日（日）～13日（土）

※定員50名（定員になり次第締め切り）

#### 申込方法

市民体育館 野幌町9番地 TEL:384-5001

※上記の体育館に直接又は電話でお申込みください。

<お問い合わせ先>

一般財団法人江別市スポーツ振興財団

スポーツ振興課事業係 担当 藤岡 TEL384-5001