

# ほかほかセミナー

NPO法人南箕輪わくわくクラブ主催

## 冬季間のリフレッシュ&健康づくりに!!!

NPO法人南箕輪わくわくクラブでは、今年度も「大芝の湯」ふれあいプラザの施設にて

運動不足の解消と気分のリフレッシュのために冬季体力づくりを行います。

内容はヨガ、エクササイズトレーニング、歩行浴等です。温かい温泉歩行ですので寒さ知らずです。

気軽にご参加ください。

○期 日 / 2月23日(土)・3月9日(土)・16日(土)・23日(土) 30日(土)  
5回実施 (日程変更がある場合もあります)

○時 間 / 10時10分~11時40分(10時~受付)

○会 場 / 大芝高原「大芝の湯」内 ふれあいプラザ(温泉歩行浴エリア)

○講 師 / わくわくクラブ指導者

○対象者 / 南箕輪わくわくクラブ会員 中学生以上の身長130センチ以上の方

○定 員 / 先着15名 (会員優先)

○受講料 / クラブ会員:無料 非会員 1回500円

※ただし、温泉券(1回500円)は個人負担とさせていただきます。

○持ち物 / 水着・タオル・キャップ

毎回ストレッチができるTシャツ、ジャージなどを水着の上から着て来てください。

※ハードトレーニングではありませんので、入門的なもの・きっかけとして、お気軽にご参加ください。

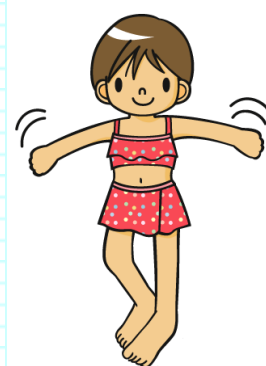
※大きなエクササイズボールはクラブで用意します。 ※終了後は、温泉に入ることができます。



お申し込み及びお問い合わせ

NPO法人南箕輪わくわくクラブ事務局(村体)

Tel78-8313 Fax78-8413



◆参加希望者は**2月15日(金)**までにわくわくクラブ事務局までお申し込み下さい。