



体育館だより

第70号

ドリームワーク
DreamWork

令和 7年 9月 8日発行 池田町総合体育館（指定管理者：(株)ドリームワーク）西1条1丁目 Tel:572-0011 Fax:572-0123

「椅子に座ってからだバー®」講座 開催のお知らせ

いすに座って、からだバーという器具を使ったストレッチ中心の運動を実施します。椅子に座ったまま実施しますので転倒への不安や足への負担なども少なく、関節や筋肉の柔軟性を向上させたり、血流をよくして代謝を向上させたりすることができます。

眠っている身体機能を目覚めさせ、高めることができ、肩こり、腰痛の解消、転倒予防、疲労軽減、疲労回復などの効果を実感できる講座になっています。

参加者それぞれの柔軟性や筋力などに合わせて実施できますので、体力に自信のない方や運動が苦手な方でも無理なく始めることができます。

と き 令和7年10月2日、9日、16日、23日
毎週木曜日の午後2時から午後3時30分まで（全4回）

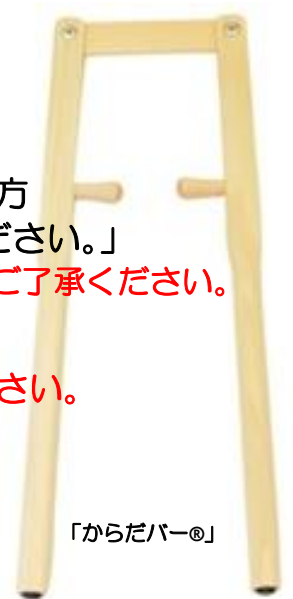
ところ 池田町総合体育館 2階 多目的室

対 象 18歳以上の池田町民、池田町内に通勤・通学されている方
募集定員は12名です。「9月28日までにお申し込みください。」
参加希望者が少ない場合は中止にさせていただきます。あらかじめご了承ください。

参加料 1000円（保険料・施設利用料として）
※10月2日（木曜日）に体育館受付窓口でお支払いください。

持ち物 水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、ヨガマット
「からだバー®」は無料で貸し出いたします。

講 師 吉田 景子さん 「からだバー® 1級指導者」



「からだバー®」

※参加申込方法（①～③のいずれかの方法でお申し込み下さい。）

①参加申込書に必要事項をご記入の上、総合体育館受付窓口へご提出ください。

②FAX「572-0123」でのお申し込み 住所、氏名（ふりがなを振ってください）、電話番号、FAX番号、年齢を記入して送信してください。（A4サイズで送信してください）

③ホームページのお問い合わせフォームからのお申し込み お問い合わせ内容欄へ講座参加申し込み、住所、氏名（ふりがなを振ってください）、電話番号、年齢を入力して送信してください。

✕ キリトリ ✕

【椅子に座ってからだバー®講座】参加申込書

（ふりがな）

氏 名

年齢

歳

住 所

電話番号