

コンディショニング

×

クロスカントリースキー

講座

開催日程・場所

2月20日 火 9:00~11:00

2月27日 火 13:00~15:00

3月2日 土 9:00~11:00

地域交流センター・ゆめ公園

雪原の中をゆっくりと歩くクロスカントリースキーは、最高の冬のアクティビティです！

はじめての方も楽しめるようにスタッフがレクチャーします！

同時にR-bodyコンディショニング講座も開催します。

興味があってやってみたい方、冬の運動不足にお困りの方、一緒にクロスカントリースキーをしましょう♪

定員 各回20名（先着順）

参加費 無料

持ち物 防寒具（スキーウェアなど）

手袋・帽子・ネックウォーマー

温かい飲み物・カイロ など

スキー用具一式は貸し出しいたします！

子どもから大人まで幅広い年齢層の方々が参加可能です！！

お申し込み
お問い合わせ

二次元コード・お電話・そらいろ窓口

にてお申込みください

東川町保健福祉課ライフパフォーマンス室

担当 宗原・中島・小野寺

☎0166-82-2111（内線49600）

