



パパママの健康づくりを応援！



ボディメンテナンス講座を実施しました

5月15日（金）公民館において、第1回家庭教育支援事業「パパママセルフケア（ボディメンテナンス講座）」を開催し、はりきゅう SHIN の河嶋 聡美氏を講師にお招きしました。

肩こりや腰痛、骨盤の引き締めなどに効果的なストレッチなどをご紹介していただき、参加者からは「自分の体に意識を持てた」、「週に1回程開催してほしい」といった感想が寄せられていました。



海洋スポーツを体験してみませんか？

スポーツ振興課では海洋センター艇庫で5月から9月にかけて海洋スポーツのカヌー、ローボート、SUP を無料で開放しています。

◆日時 5月から9月の毎週日曜日
※7月は土曜日も開放しています。

◆場所 北光公園（海洋センター艇庫）
午前の部 10：00～12：00
午後の部 13：00～15：30
（15：00最終受付）

※7月はヨット・カヌー教室を土曜日・日曜日
に開催しています。

◆注意事項

悪天候の場合は、中止となることがあります。
ご利用の際は、一度、海洋センターにお問い合わせ
ください。（Tel 52-4809）

