

平成 27 年 3 月 30 日

報道関係各位

～初日は桜吹雪舞う幻想的な空間で！？～

## そと 「外」レッチポール教室を開催します

福生市体育協会では、新緑へと移り変わる景色の中、普段は室内で行っている教室を屋外に飛び出して行います。

### ☆季節感と開放感で更なるリラックス効果

今回は季節限定で、普段中央体育館で行っている教室を屋外で行うもので、ストレッチポールならぬ「外」レッチポールと題して、春の盛りから新緑へと移り変わる景色の中、季節感に浸りながら健康になっていただくとするものです。屋外という開放感がリラックス効果も高め、身体に好循環ももたらします。

また、開催までの天候次第で、初日は多摩川堤防沿いに並ぶ桜並木がもたらす、桜吹雪舞う幻想的な空間で教室を行う予定です。



### ☆「運動」や「スポーツ」に苦手意識のある方にこそ参加しやすい教室

ストレッチポールは上に寝転がり、簡単な動作を行うだけで、慢性的な肩こりや腰痛、また冷え症等にも効果がありますので、運動やスポーツに苦手意識のある方でも、手軽に健康へ近づくことができます。普段中央体育館に来館する機会のない方も気軽に参加できる教室です。

#### 《教室概要》

日時：平成 27 年 4 月 8 日～5 月 27 日の水曜日、午前 11 時～正午の全 6 回（4 月 29 日、5 月 6 日は休み）

場所：中央体育館多目的室・駐輪場

参加費：初回 600 円と毎回利用券 150 円

参加方法：当日開始 10 分前までに中央体育館窓口へ。

■福生市体育協会では、2020 年に開催を控えた東京オリンピック・パラリンピックに向けて、老若男女、色々な方を対象に事業を行い、スポーツ人口の拡大に努めていきます。

#### 【問合せ】

特定非営利活動法人福生市体育協会 藤澤(電話)042-551-0211

教育委員会事務局スポーツ推進課 坂本(電話)042-552-5511