

# やさしい体幹ケア“ひめトレ”教室

「ひめトレ」は、専用ポールを使い、骨盤低筋群をやさしく刺激するエクササイズで、体幹強化・姿勢改善・腰痛改善・尿もれ予防など様々な効果が期待できます。ポールを使ったからだのマッサージも行いますので、全身をほぐしながら、無理なく気軽にご参加いただけます。（※教室中は専用ポールをお貸出しします。）

1 主催 長野市

2 会場日時

会場	期 日	曜日	時 間
朝陽公民館朝陽分室 集会室 ※次ページ会場図参照	5月21日、28日 6月4日、18日、25日 7月2日、16日、30日 (計8回)	木	13:30~14:30

3 対 象 市内在住または在勤の方

4 定 員 15名（先着順）

5 参加料 3,200円

※お釣りの無いようにご協力をお願いいたします。

6 指 導 員 長野市スポーツ教室指導員 中村 千佳 さん

7 申 込 5月14日(木)までにながの電子申請サービスでお申し込みください。

↑ 申し込み QR コード



8 支 払 5月21日(木)の13時10分から13時25分までに、朝陽公民館朝陽分室集会室にて参加料をお支払いください。※教室開講前に徴収いたします。  
開講日にお越しになれない場合は、5月20日(水)までに、スポーツ課窓口にて参加料をお支払いください。

9 服 装 運動しやすい服装、床に敷くバスタオル又はヨガマット、ひめトレ専用ポール、  
持 ち 物 飲み物、タオル（汗拭き用）等（※専用ポールがない方にはお貸出しします。）

10 その他 教室終了後、参加者の皆さんで会場の清掃等をお願いいたします。


## \* 教室参加注意事項 \*

- ① 都合により全ての教室をキャンセルする場合は、必ずスポーツ課へご連絡ください。
- ② 教室をお休みする場合は、連絡不要です。
- ③ 教室中はご自身の体力や体調に合わせ、決して無理をせず、運動後は十分に身体を休めてください。
- ④ 教室にご参加の皆様は「全国市長会市民総合賠償補償保険」が適用されます。教室中のケガが補償の対象となります。
- ⑤ 教室とは関係のない寄付または勧誘行為は、固く禁止します。
- ⑥ 参加中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載、放映権は主催者に属するものとします。

長野市スポーツ部スポーツ課  
TEL : 026 (224) 7804

会場：朝陽公民館朝陽分室 2階 集会室  
住所：長野市大字北尾張部 226 番地 9

※「朝陽公民館 朝陽分室」は【朝陽支所 2階】です。  
(朝陽公民館本館とは建物が異なりますので、ご注意ください。)

※朝陽支所前駐車場は、支所への利用者が停めますので、  
支所向かいの砂利の駐車場にお停めいただくよう、ご協力をお願いします。  
下図の  部分に駐車してください。

