

# 赤べこトータルスポーツ

赤べこ通信 No.34

H31.1.23

2019年も「赤べこトータルスポーツ」を宜しくお願い致します。



赤べこトータルスポーツ  
理事長 田崎 為浩

新年明けましておめでとう  
ございます。会員の皆様  
には、赤べこトータルスポ  
ーツに対し、ご理解とご協  
力を賜り、改めて御礼申し  
上げます。  
さて、いよいよ東京オリ  
ンピックが近づいて参りま  
した。国民全体にスポーツ  
機運が高まる事は間違いあ  
りません。我がクラブも、  
町民から必要とされる運  
営に尽力致しますので、今  
後も宜しくお願いします。

## 受託事業「楽関スクール」



島田一郎先生（健康運動指導士・スポーツトレーナー）指導のもとセルフマッサージ「ほぐす」関節体操「まわす」ストレッチ「のばす」を行っております。運動不足の解消も勿論ですが、関節痛も楽になります。スクワット等の筋トレにも力を入れており、先生に指導して頂く筋トレは体に負担がかかりにくいので、高齢者でも無理なく続けられます。関節（骨）や筋肉の劣化は30歳頃から進むそうです。年齢問わず日頃から体を動かす事が大切です。

## エアロビで運動不足の解消を！

安部真由美氏（インストラクター歴16年）の指導のもと本格的なエアロビクスが柳津で楽しめます。音楽に合わせてダンス的な要素を取り入れ、全身の筋肉を使うことで有酸素運動能力を高め、疲れにくい体を作る事が出来ます。初心者の方でも気軽に始められます。



まずは一度見学にお越し下さい♪

事務局：柳津町 B&G 海洋センター 赤べこトータルスポーツ：鈴木・齋藤  
TEL：0241-42-2246 FAX：0241-42-2546  
HP アドレス：<http://www.aka-total2016.com/>  
e-mail アドレス：[info@aka-total2016.com](mailto:info@aka-total2016.com)

