

題 名： エクササイズ動画放送のお知らせ

本 文

保健福祉課及び教育委員会から、エクササイズ動画放送のお知らせです。

地上デジタル放送 11チャンネル 旭川ケーブルテレビポテト きのこの里  
あいべつトピックスで、「レッツ 愛別 おうちトレーニング」と題して、エク  
ササイズ動画を放送しています。

みんなの健活クラブやプール教室の講師で、愛別町で大人気のインストラクタ  
ー 高野明美先生にご出演いただいています。

下半身や上半身の運動、タオル体操やダンスなど、1週間ごとにテーマをかえ  
て放送します。

9月19日午後1時30分からの1週間は、「タオル体操」をお送りします。

自宅の中で過ごすことが多くなり、運動不足になっていませんか？  
ぜひ、高野先生と一緒に運動をして、運動不足を解消しましょう。

以上、エクササイズ動画放送のお知らせでした。