

# 健康づくりができるスポーツ教室

## ヨガ&ストレッチ教室

正しい呼吸を重視して、心と身体のバランスを整えます。  
どなたでも気軽に楽しく参加できます。

**対象者** 中学生以上

**定員** 15名

**初回目** 4月14日(水)

**期日** 毎月 第2・4水曜日

(2021年4月~2022年3月)

**時間** 19:30~21:00

**場所** 武石地域総合センター 2階 多目的室

**指導者** 長崎 典子先生

**持ち物** ヨガマット(なければバスタオル)

運動のできる服装

**別途活動費** 年会費 15,000円

(24回コース・講師謝礼等)

**連絡先** スポーツ協会事務局 85-2280



## 軽スポーツクラブ

天候に関係なく年間を通して武石体育館で、楽しく体を動かします。高齢者でも楽しめます。

(グラウンドゴルフ、囲碁ボール、ペタンク、吹き矢等)

**初回目** 4月1日(木)

**期日** 毎週 月・木曜日

**時間** 9:30~12:00

**場所** 武石体育館

**持ち物** 運動のできる服装、体育館履き

**連絡先** 上平 征男 85-2270

## 合気道シニアクラス

体力が気になる方、シニアの方に合わせた、ゆっくりとした稽古方法です。呼吸法で身体の中からリフレッシュして体術で柔らかな動きを身に付け、快適な毎日にしませんか。

短期体験もできます。是非どうぞ。

**初回目** 4月3日(土)

**期日** 毎週土曜日

**時間** 7:00~8:30

**場所** 依田窪南部中学校武道場

**指導者** 西藤和正、西藤正子

**持ち物** 道着(購入可)

**別途活動費** 入会金 3,000円、月会費 2,000円

**連絡先** 西藤 和正 85-0026

## 武石ダンスカンパニー

音楽に合わせてリズムカルに身体を動かしたり、伸び伸びとストレッチをすることで筋力や心肺機能の向上、柔軟性を高めて行きます。

日ごろのストレスの解消にもいかがですか。

ダンスを楽しみながら、心身ともに健康的な体作りを目指しましょう。

**対象者** 中学生以上 **定員** 20名

**初回目** 4月13日(火)

**期日** 毎週 火曜日(4月~3月)

**時間** 19:30~20:30

**場所** 武石体育館

**指導者** 大林 美峰

**持ち物** 運動着上下、スポーツ用シューズ、飲み物、

タオル

**別途活動費** 1回 500円

**連絡先** スポーツ協会事務局 85-2280



※ながわスポーツクラブ主催の柔道教室・空手教室等も入会可能です。

問合せ先：武石スポーツ協会事務局 85-2280

### ★ウォーキング参加者募集★

武石スポーツ協会では、令和3年度も年4~5回ウォーキングを実施します。  
開催日時・場所等は、その都度「広報うえだ」に掲載し参加者を募集します。

URL <http://www.takeshi-sc.com/>

武石スポーツ協会

ウェブ検索

