

令和3年度

定期教室 1年間の教室

暮らしの中にスポーツを

火

健康ストレッチ体操教室



音楽を聞きながら、やさしいストレッチ体操で、日頃使わない筋肉をストレッチします。脳の活性化・心の癒やしをしながら、ワイワイ楽しく健康保持に努めましょう。

活動日 毎月第1・第3火曜日
10:00~12:00

会場 町民センター大会議室

講師 畑尾道子 参加費 3,000円/半期

対象 どなたでも +講師交通費

硬式テニス教室



テニスを始めたい方、やってみいたい方に参加していただき、テニスの楽しさを知ってほしいです。

活動日 4月13日から、毎週火曜日 10週
19:30~21:30

会場 輪之内テニスコート

持ち物 テニスシューズ・タオル・飲み物

参加費 無料

対象 18才以上の初心者

スポーツウエルネス 水 吹矢教室



古武道の要素を取り入れた競技で、胸式と腹式呼吸法の両方を使用し、集中力アップ・ストレス解消が出来ます。認定試験を年4回行い、技術の向上と昇級を目指します。

一般会員

活動日 第2・第4水曜日 19:00~21:00

会場 町民センター大会議室

講師 水谷茂樹

参加費 3,000円/半期

対象 どなたでも

金 卓球教室

生涯スポーツとして誰もが楽しめる卓球を、ラリーを連続して楽しみましょう。



活動日 毎月第2・第4金曜日
19:30~21:30

会場 大藪小体育館

参加費 2,000円/半期、
または100円/回

対象 小学生以上

バドミントン教室



基本動作の習得と基礎体力アップの初心者向けの教室。シャトルを打ち、コート内を動き回り汗をかきましょう。

活動日 毎月第2・第4金曜日
19:30~21:30

会場 大藪小体育館 対象 小学生以上

参加費 3,000円/半期

土 ハルディックウォーキング教室



全身およそ90%の筋肉を動かす全身運動で姿勢がよくなり、血行が改善され、肩こり等が軽減されます。2本のポールを使用するため、足首・膝・腰への負担が軽減され、転ばずにバランスの改善が期待されます。

活動日 毎月第2・第4
土曜日 7:00~

参加費 3,000円/半期

会場 本戸地区
大将池周辺

対象 どなたでも

講師 菱田健一郎

クラブ・サークル 還暦野球アポロンクラブ

リズム体操教室

ストレッチ体操や音楽に合わせてダンスをします。老若男女問わずどなたでも大歓迎です

活動日 毎月第3土曜日
19:30~21:00

担当 安田裕美子

参加費 無料

対象 どなたでも

会場 町民センター大会議室

還暦野球アポロンクラブ

現役を終えて折り返し地点に立たれた今、もう一度青春時代に見た夢を叶えてみませんか。58歳以上の志の高いスポーツマンたちの軟式野球チームです。

活動日 毎月4回

会場 大藪小グラウンド 他

担当 杉山 昭

参加費 未定(実費徴収)

対象 58歳以上の方



ソフトバレーボールサークル

柔らかいボールなので痛くなく、遊び心で誰でもプレーできます。一緒に爽やかな汗をかきましょう。

活動日 毎月第2・第4水曜日 20:00~21:00

会場 輪之内体育センター

参加費 無料

担当 吉田知恵子

対象 どなたでも