

令和7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  
10:00~11:30

**会場** 町民センター大会議室

**対象** どなたでも

**参加費** 3,000円/半期

火

### 硬式テニス教室



テニスを始めたい方、やってみ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22日から、毎週火曜日 10回  
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たい方へ。



**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

## 金 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

**参加費** 100円/1回

**対象** 小学生以上

## 土 ルディックのオーキング教室



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~

**会場** 輪之内町・他

**講師** 菱田健一郎  
69-2405

**参加費** 3,000円/年間

**対象** どなたでも

## 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

**会場**

町民センター大会議室

**対象** どなたでも

**活動日** 毎月4回

**会場**

大藪小グラウンド 他

**参加費** 未定(実費徴収)



### 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

**対象** どなたでも

**担当** 吉田知恵子