

# 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

**初回目** 4月10日(水)

**期日** 毎月 第2・4水曜日  
(2024年4月~2025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(無い方はバスタオル)  
動きやすい服装

**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(月)

**期日** 毎週 月・木曜日

**時間** 9:00~12:00

**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

## 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12日(金)

**期日** 毎週 金曜日(4月~3月)、  
日曜日(イベント前等のみ)

**時間** 19:30~20:30

**場所** 武石総合センター大会議室

**指導者** 大林 美峰

**持ち物** タオル、飲み物(水分補給)、運動靴、  
スポーツウエア等の動きやすい服装

**別途活動費** 1回 500円

**連絡先** スポーツ協会事務局 85-2280



## 申込方法 (団体・教室)

●申込用紙に必要事項を記入の上、年会費・保険料を添えて武石スポーツ協会事務局(武石公民館内)まで提出してください。

(申込用紙は武石公民館、武石体育館窓口にあります。)

●受付時間は、月・水・金曜日の午前9時~12時の間です。(受付時間内に都合のつかない方は85-2280へ)

●入会申込は各団体の連絡先でも受け付けます。

区分	年会費
子ども(中学生以下)	500円
一般(60歳未満)	3,000円
シニア(60歳以上)	2,500円
準会員A(施設を使う)	1,000円
準会員B(施設を使わない)	500円

●保険については任意加入となります。

保険料の詳細は申込用紙に記載してあります。

### ★ウォーキング参加者募集★

武石スポーツ協会では、令和6年度も年4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

