

まどかスポーツクラブ参加者募集

誰でも気軽に参加できる初心者向けの教室です。この機会に、運動やスポーツを始めてみませんか。

一般の部

●対象者 ◇市民◇市内の事業所に勤務している人

健康寿命を延ばしましょう ロコモ予防体操教室

年齢とともに減少する筋肉の衰えを防ぐため、下肢筋力アップや膝・腰を動かしやすくする運動を行います。快適な日常生活が送れる体づくりをしましょう。

- 日時 5月12日～7月14日 毎週月曜日（全10回）
午前10時～正午
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 高橋知子さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

つまずきや転倒を予防しましょう バランスエクササイズ教室

柔軟性やバランス感覚を向上！つまずきや転倒を予防しましょう。

- 日時 5月12日～7月14日 毎週月曜日（全10回）
午後1時～3時
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 講師 渋谷和昭さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

心も体も健やかに やさしいヨガ教室

優しい雰囲気の内側から体を温めることで新陳代謝の向上や血行促進、むくみや冷えの解消、全身の疲労回復を目指しましょう。

- 日時 5月12日～7月14日 毎週月曜日（全10回）
午後7時～9時
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 高田愛子さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

心も体も元気に シニア元気アップ体操教室

ボールやチューブを使いながら筋力を鍛え、足腰を強くし、体を動かしやすくしましょう。

- 日時 5月13日～7月22日 毎週火曜日（全8回）
午後1時～3時
- ※5月20日、6月17日、7月15日は休講
- 会場 南コミュニティセンター 健康室
- 講師 小幡聡子さん
- 定員 23人
- 参加費 3200円（保険料込み）

ゴルフを始めよう ゴルフ教室

クラブの種類やゴルフ用語など基礎から学び、今年こそゴルフを始めましょう。

- 日時 5月13日～7月1日 毎週火曜日（全8回）
午後7時～8時半
- 会場 インターゴルフクラブ [大城]
- 講師 坂元吉男さん
- 定員 5人
- 参加費 1万5000円（保険料込み）

正しい姿勢と体の動かし方を知ろう 膝・腰元気体操教室

体の仕組みを学びながら、健康な体を作るために必要不可欠なことを学びましょう。

- 日時 5月7日～7月16日 毎週水曜日（全10回）
午前10時～正午 ※7月9日は休講
- 会場 北コミュニティセンター 多目的室
- 講師 小島成久さん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

体を引き締めましょう スタイルアップ教室

さまざまな道具を使って、筋力向上や体脂肪の減少を目指した運動で、スタイルアップを目指しましょう。

- 日時 5月8日～7月10日 毎週木曜日（全10回）
午後1時～3時
- 会場 中央コミュニティセンター 多目的室
- 講師 森吉あゆみさん
- 定員 25人
- 参加費 4000円（保険料込み）

健康維持を目指しましょう 背骨の調律エクササイズ教室

体と心の健やかさを取り戻すエクササイズで機能的な体と心づくりを目指しましょう。

- 日時 5月9日～7月11日 毎週金曜日（全10回）
午後1時～3時
- 会場 南コミュニティセンター 健康室
- 講師 橘 史哉さん
- 定員 23人
- 参加費 4000円（保険料込み）