

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します。快適な日常生活を送れる体づくりをしましょう。(イスを使用します)

- 日時 5月13日～7月22日の毎週月曜日(全10回)
午前10時～正午 ※7月15日は休講
- 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

姿勢に関わる筋肉を意識して柔軟性や身体のバランスを整え、つまずきや転倒の予防をしましょう。

- 日時 5月13日～7月22日の毎週月曜日(全10回)
午後1時～3時 ※7月15日は休講
- 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)

心も体もリラックス リラックスヨガ教室

多忙でストレスフルな人もリラックスヨガで静かに自分を見つめ直し、心身ともにリフレッシュしましょう。

- 日時 5月13日～7月22日の毎週月曜日(全10回)
午後7時～9時 ※7月15日は休講
- 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)

水の中で楽しく運動しましょう アクアビクス教室

体への負担が少ない水中で、さまざまな痛みを改善・予防するエクササイズを効果的に行います。

- 日時 5月7日～6月18日の毎週火曜日(全7回)
午前10時～正午
- 会場 スポーツクラブフェニックス [紫台]
- 講師 大久保富美子さん
- 定員 15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

初めて運動する人も安心。元看護師が楽しくボールやチューブを使い、足・腰を強くする運動を行います。

- 日時 4月30日～7月23日の毎週火曜日(全10回)
午後1時～3時
- ※5月21日、6月18日、7月16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 4000円(保険料込み)

ゴルフを始めましょう 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7日～6月25日の毎週火曜日(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

膝・腰が気になる人にオススメ!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8日～7月10日の毎週水曜日(全10回)
午前10時～正午
- 会場 東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9日～7月11日の毎週木曜日(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)