



大石田スポーツクラブ会員募集中!

大石田スポーツクラブでは令和4年度の新しい会員を募集中です。教室の見学・体験も出来ますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
健康づくり、体力づくりのために気軽にスポーツを楽しみましょう!

通年開催教室の紹介

年間を通して10種類の教室を開催します

<p>①太極拳教室 有酸素運動で血流促進し、体力と代謝の向上を図ります。肩こり・腰痛に効果あり! ◆曜日・時間/第1・3火曜日 午前10時～午前11時 ◆場 所/虹のプラザ「リハーサル室」</p>	<p>②スポーツ吹矢教室 性別・年齢問わずゲーム感覚で楽しめます。吹矢式呼吸法で精神力と集中力がアップ! ◆曜日・時間/第2・4木曜日 午後1時30分～午後2時30分 ◆場 所/虹のプラザ「リハーサル室」</p>
<p>③ノルディックウォーキング教室 ポールを使って歩くことで全身に筋肉が刺激され、「歩きの質」が高まります。 ◆曜日・時間/第2・4火曜日 午前9時30分～午前11時 ◆場 所/虹のプラザ集合</p>	<p>④仕事帰りエクササイズ教室 ◆曜日・時間/エアロビ 第2水曜日 ヨガ 第3金曜日 午後7時～午後8時 ◆場 所/保健センター(虹のプラザ内)</p>
<p>⑤スポーツ民踊教室 全国各地に伝わる踊りのほか、歌謡曲に合わせてスポーツ感覚で気軽に体を動かしましょう! ◆曜日・時間/第1・3火曜日 午後1時30分～午後3時 ◆場 所/虹のプラザ「リハーサル室」</p>	<p>⑥デイ・エクササイズ教室 ズンバは複雑な動きもなく、誰でも簡単に始められます! 踊る楽しみを感じてみませんか! ◆曜日・時間/第2・4木曜日 午前10時～午前11時 ◆場 所/虹のプラザ「リハーサル室」</p>
<p>⑦バレトン/フィギュア8教室 柔軟性を高め、インナーマッスルを鍛えることで痩せやすい体を目指せます! ◆曜日・時間/第1・3木曜日 午前10時～午前11時 ◆場 所/虹のプラザ「リハーサル室」</p>	<p>⑧キッズヒップホップ教室 小中学生を対象に、基本から応用ステップまで丁寧に指導します! ◆曜日・時間/第1・3水曜日 午後7時～午後8時 ◆場 所/保健センター(虹のプラザ内)</p>
<p>⑨リズムダンス・バレエ教室 初めてダンス・バレエに挑戦する小中学生を対象に体の動かし方から指導します! ◆曜日・時間/第2・4金曜日 午後7時～午後8時 ◆場 所/保健センター(虹のプラザ内)</p>	<p>⑩ふれあいスポーツ教室(自主教室) バドミントン、スラックライン、モルックなどとにかく体を動かしたい!という人のための教室! ◆曜日・時間/毎週木曜日 午後7時～午後8時30分 ◆場 所/クロスカルチャープラザ</p>

※通年教室以外にも、会員以外の方も参加できるイベントの開催を予定しています!

年会費・教室参加費について

- ★年会費/○中学生以下 年会費 200円+保険料 800円= 1,000円
○一般(64歳以下) 年会費 450円+保険料 1,850円= 2,300円
○シニア(65歳以上) 年会費 300円+保険料 1,200円= 1,500円
- ★教室参加費/1教室1回あたり500円×年間24回(月2回)
※全額を一括で支払う場合 10,000円(4回分お得!)
※年度途中から参加の場合、教室の残回数×500円となります。
自主教室1回あたり200円×年間48回(月4回)

入会申込み、お問い合わせは

■大石田スポーツクラブ事務局 教育文化課 生涯学習グループ(虹のプラザ内) Tel.35-2094

祝

百歳寿賀

100歳

おめでとうございます!

新年を迎え、数えて100歳となった方に、町から賀詞と祝い金が贈られました。大石田町で今年めでたく数え100歳になったのは、大正12年生まれの4名の方々です。

4名の皆さんには、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、町長に代わってご家族や入所施設長から賀詞が手渡されました。大変おめでとうございます。

これからも元気で過ごしてください。(施設に入所している方は、転居前の地区を掲載しています。)



小内マサコさん
(来迎寺)



星川ゆり子さん
(駒籠)



宮崎アサイさん
(愛宕町)



村形せつさん
(新山寺)