

総合型地域スポーツ・文化クラブ

総合型地域スポーツ・文化クラブとは、ちいさな子どもから高齢者まで、いろいろなスポーツや文化活動を愛好する人々が、それぞれの志向やレベルに合わせて、参加できるクラブです。

中学校の部活動の段階的な地域展開を視野に入れ、子どもの活動場所の拡充を図り、「いつでも、どこでも、だれでも」スポーツ・文化に親しみ、楽しみ、支える活動に参画できる環境づくりを目指します。

25 ヨガ教室

ヨガで丁寧に呼吸を整え、心身に静かな余白を作りませんか？

仕事終わりや家事が落ち着いた時間に開催します。

お一人での参加大歓迎です！

- と き 右表のとおり
- ところ 社会教育センター 和室
- 対 象 小学生から大人まで
(小学1～3年生は保護者同伴)
- 定 員 30名
- 受講料 無料
- 講 師 flow yoga studio 大野素子
- 持ち物 運動のできる服装、
ヨガマット（お持ちの方）、
タオル、飲み物



	と き		と き
1	10/13 (火) 19:30～20:30	7	1/12 (火) 19:30～20:30
2	10/27 (火) 19:30～20:30	8	1/26 (火) 19:30～20:30
3	11/10 (火) 19:30～20:30	9	2/ 9 (火) 19:30～20:30
4	11/24 (火) 19:30～20:30	10	3/ 9 (火) 19:30～20:30
5	12/ 8 (火) 19:30～20:30	11	3/23 (火) 19:30～20:30
6	12/22 (火) 19:30～20:30		

26 健康体力測定会

体力に自信のある人もない人も、自分の体力年齢を知り、健康づくりに役立てましょう。測定する内容は、①握力・②上体起こし・③長座体前屈・④反復横とび・⑤急歩・⑥立ち幅跳び・⑦開眼片足立ちの7項目です。

- と き 10月25日（日）午前10時～正午
- ところ 社会教育センター ホール等
- 対 象 どなたでも
- 参加費 無料
- 申込み 不要
- 講 師 町スポーツ推進委員
- 持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ

