



## チャレンジデー ～5月27日(水)～

『チャレンジデー』・・・健康で楽しく暮らすために、日常的に身体を動かすことは大切で必要な事。市民の皆さんがそのきっかけづくりになることを目的に、「15分以上運動やスポーツを楽しもう！」という一日です。

鶴岡市全域で体を動かすイベントが様々な開催されます。下記のように**藤島体育館でも開催**しますので、どうぞご参加ください！この日、特別に、全て**参加は、(なんと)無料です！**15分以上運動した方には(自己申告制) **記念品を差し上げます。**



### ラージボール卓球教室

場所：藤体・アリーナ  
時間：10:00～

### ウォーキングタイム

場所：藤体～ぽっぽの湯  
時間：10:00～

### 燃焼系エアロ「メラメラ」

場所：藤体・軽スポーツルーム  
時間：19:15～20:15

### ストレッチ&筋トレ教室

場所：藤体・軽スポーツルーム  
時間：①10:00～11:00  
②14:00～15:00  
内容：運動不足の方、大歓迎！

### トレーニングルーム一般無料開放(中学生～)

場所：藤体・トレーニングルーム  
時間：13:30～21:00  
備考：この日だけは、利用資格がなくてもOK！  
利用は中学生(19時以降は保護者同伴)以上。

## 6月の予定



### 【利用講習会／トレーニングルーム】 対象：中学生以上

- 14:00～15:30／2(火)・11(木)・17(水)・25(木)・30(火)
- 19:00～20:30／5(金)・10(水)・17(水)・26(金)
- ★受講料／¥300 \*トレーニングルーム利用は、初めにこの講習会で利用資格を取得して頂きます。

### 【利用講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

- 19:00～20:30／3(水)・19(金) ★受講料／¥300
- \*中学生以下は資格取得者と同伴で利用できます。



### 【教室／公財藤島文化スポーツ事業団】

- すっきりしよう教室《第2・4火曜10:00～11:00》  
：9(火)・23(火) \*自由参加¥100；【会場】藤島体育館
- 渡前さわやか教室《第1・3金曜14:00～15:00》  
：5(金)・19(金) \*自由参加；【会場】渡前活動センター
- 東栄さわやか教室《第1・3木曜14:00～15:00》  
：4(木)・18(木) \*自由参加；【会場】東栄活動センター
- 八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜10:00～11:00》  
：4(木)・18(木) \*自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター

### 【休み】

- トレーニングルーム：①6/7(日) \*市民運動会  
②毎週月曜
- グラウンドゴルフ場：6/8(月)～12(金) \*芝生養生