



ご存知ですか？藤島地域内の**各地区地域活動センター**で**健康運動教室**を開催していることを。

日々の生活の中で、体の調子を整え、過ごしやすい体でいるため、あるいは気持ち良く過ごしていくためにも、運動は有効です。大切です。

体のどこかに痛みがある…、何となく調子が悪い…、全ての原因がそうであるわけではもちろんありませんが、体が硬くなっていたり、筋力が低下していたりするの、痛み・不調の大きな原因の一つとしてあげられます。自分の体力や体の

状態を維持したり改善したりするために運動は役立ちます。そういった運動の教室に、より参加しやすいように、住まいのより近くに！ということで、地域活動センターで運動教室を行っています（下記）。

毎回5～20人ぐらいの参加者が、藤島体育館スポーツインストラクターと一緒に、**ワイワイ楽しい雰囲気**の中で、ストレッチ、筋トレ、脳トレなどで、**心と体の健康**づくり、自分の体に合わせて、気持ちよく運動しています。**予約や申込み等は必要なく、その時間に行って気軽に参加**できます。

活動センターで楽しく運動！

教室名	会場	開催日	時間
すっきりしよう教室	藤島体育館	第2・4火曜	10:00～11:00
八栄島さわやかストレッチ	八栄島地域活動センター	第1・3木曜	10:00～11:00
東栄さわやか教室	東栄地域活動センター	第1・3木曜	14:00～15:00
渡前さわやか教室	渡前地域活動センター	第1・3金曜	14:00～15:00

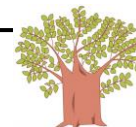
お願い！

上記運動教室は、活動センターと藤島文化スポーツ事業団との共催、または事業団主催で運営しています。事業団の運営費用を考え、参加料を頂戴させていただきたく、下記のように考えています。

現在（5月まで）・・・東栄、渡前〔無料〕、八栄島（茶菓代）〔100円〕、藤体（参加料）〔100円〕
 今後（6月から）・・・各教室とも、一人一回100円の参加料（教室参加時にいただきます）

皆様のご理解とご了承をいただきますようお願いいたします。より良い教室運営のため、また参加の皆様、地域の皆様の健康のため、ますます内容充実を図って参りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

4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

●14:00～15:30／4(火)・13(木)・18(火)・27(木)

●19:00～20:30／7(金)・14(金)・19(水)・26(水)

★受講料／¥300 ＊小真木原・櫛引・羽黒のトレーニングルームも利用できる共通利用資格です。

【利用講習会／フリークライミング】 対象：

●5(水)・21(金)／19:00～20:30

★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》

：11(火)・25(火) ＊自由参加¥100；【会場】藤島体育館

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜10:00～11:00》

：6(木)・20(木) ＊自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター

●東栄さわやか教室《第1・3木曜14:00～15:00》

：6(木)・20(木) ＊自由参加；【会場】東栄活動センター

●渡前さわやか教室《第1・3金曜14:00～15:00》

：7(金)・21(金) ＊自由参加；【会場】渡前活動センター

【屋外施設】：冬季休場があけ、利用再開します。

★グラウンドゴルフ場 … 4月8日(土)～

★テニスコート … 4月1日(土)～

【休み】

●トレーニングルーム：毎週月曜