

除雪をしなくてもいい冬、冬のスポーツがあまり楽しめない冬。いったいこの冬はどうなっているのでしょうか…。皆様体の調子はいかがでしょう？

体がなまって動きが鈍くなってきた… 脂肪が付き過ぎ… 慢性的に肩こり… 腰やひざが痛い… 血圧が高め… 血糖値が高い…など。いずれもその**症状・状態を改善するために、今よりも少し体を動かすことも効果的ですし大切**です。では体をどう動かしたらよいのか。そんな運動を学んで実践できる教室を、藤島地域内の各地区（東栄・渡前・八栄島・藤島・長沼）では、定期的開催しています。

主な運動内容は、**ストレッチ**（体をほぐして、しなやかに）、**筋トレ**（体を支えて姿勢よく）、**脳トレ**（頭すっきり認知症対策）です。和やかな楽しい雰囲気、体と心の健康づくりに、決して無理せず、自分の体に合わせて気持ち良く動けます。

活動センターで楽しく運動！

教室名	会場	開催日	時間
東栄さわやか教室	東栄地区 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	渡前地区 地域活動センター	第1・3金曜	14:00～15:00
八栄島さわやかストレッチ	八栄島地区 地域活動センター	第1・3木曜	10:00～11:00
すっきりしよう教室	鶴岡市藤島体育館	第2・4火曜	10:00～11:00
リラックスパ体操	長沼温泉ぽっぽの湯	第2・4火曜	14:00～15:00

《参加方法》 その時間までにお出でください。事前に申し込みは不要です。

《対象者》 どなたでも、どこに住んでいる方でもOK。

医師から運動を禁止されている方はご遠慮願います。

《持ち物》 運動できる服装、タオル、参加料。

*八栄島教室は冬以外の時期は内履きシューズも。

《参加料》 1回¥100

《教室担当》 藤島体育館トレーニングルームの健康運動指導士、健康運動実践指導者

もしかしたら最初は一歩踏み出す勇気が必要かもしれません。それでも、お気軽に是非どうぞ！！



2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

●14:00～15:30／5(水)・18(火)

●19:00～20:30／7(金)・12(水)・14(金)・28(金)

★受講料／¥310 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームと共通利用資格です。

[利用講習会／フリークライミング] 対象：高校生以上

●5(水)・21(金)／19:00～20:30

★受講料／¥310 *中学生以下は資格取得者同伴で利用できます。



[教室／(公)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》

: 4(火)・25(火) *自由参加¥100；【会場】藤島体育館

【ご注意】第2週祝日のため2月のみ第1・4週の開催です

●八栄島さわやかストレッチ《第2・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2・3木曜 14:00～15:00》

: 6(木)・20(木) *自由参加¥100；【会場】東栄活動センター

●渡前さわやか教室《第2・3金曜 14:00～15:00》

: 7(金)・21(金) *自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

[休み]

●トレーニングルーム：毎週月曜

●屋外施設（グラウンドゴルフ場、テニスコート）

: 冬期間の休場中（12月～3月）