

5/31(水) チャレンジデー

私達鶴岡市民の健康や生きがいづくりのため、15分以上の運動を行いましょう！そして同じ規模の街と、市民の運動の実施率を楽しく競い合いましょう！という5月31日のみの市民交流イベントです。

今回のそのお相手は、岐阜県の関市。この日、運動を行ったら自己申告で報告します(報告場所は、藤島体育館、小真木原総合体育館、羽黒体育館、櫛引スポーツセンター、朝日スポーツセンター、温海ふれあいセンター、および電話 25-8131)。

私達市民が、より運動に参加しやすいように、市内各所でいろいろな運動プログラムを準備しています。藤島地域では下記のような内容です。

この日を機に、運動を自身の日常生活に取り入れ、さらなる心身の健康向上を期待します。



★運動・スポーツ教室

イベント・教室名	開催時間	主催
ゴミ拾いウォーキング	10:00～14:00	ふじしまスポーツクラブ
ラージボール卓球	① 10:00 ②19:00 各2時間	
健康スポーツ吹き矢	9:30～11:30	
燃焼系エアロメラメラ	19:15～20:15	
ストレッチ&リラクセス教室	① 14:00 ②15:00 各30分	藤島文化スポーツ事業団

◆上記の開催場所は、全て藤島体育館 ◆参加料は無料

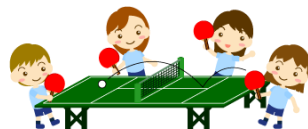
★トレーニングルーム 無料開放・・・13:30～21:00 (藤島体育館)

◆この日だけは、利用資格ない方も利用できます。対象は中学生以上。



★藤島体育館 無料開放・・・8:30～21:00

詳しくは、チャレンジデーちらしをご覧ください。
 お問い合わせ先: 鶴岡市スポーツ課 25-8131



5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

●14:00～15:30/10(水)・17(水)・25(木)・30(火)

●19:00～20:30/12(金)・17(水)・24(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: 高校生以上

●10(水)・19(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》

: 9(火)・23(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》

: 11(木)・18(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》

: 11(木)・18(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》

: 12(金)・19(金) *自由参加;【会場】渡前活動センター

*八栄島・東栄・渡前の教室...5月は第2・3週の開催です。

[休み]

●藤島体育館本館: 29(月) 館内定期清掃のため
 *屋内運動場、屋外施設は利用できます。

●トレーニングルーム: 毎週月曜