

5/29(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！そして他の街(今回は茨城県取手市)と、市民の運動の参加率を楽しく競い合いましょ！というこの日のみの市民交流イベントです。毎年恒例となりましたね！？

運動を行ったら自己申告で報告します(報告先 25-8131 または藤島体育館、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)。報告いただいた方には、市内**入浴施設割引券**を贈呈。市内各所でいろいろな運動プログラムも準備しています。**藤島地域では**下記のような内容です。**全て無料**で参加できます。

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目指しましょ。

★運動・スポーツ教室

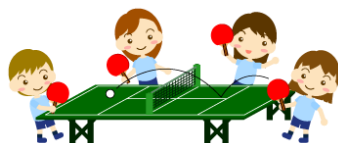
イベント・教室名	開催時間	主催
ラフターヨガ教室	10:30～11:30	藤島文化スポーツ事業団
健脳エクササイズ教室	13:30～14:30	
スポーツゴミ拾いウォーキング	10:00～12:00	ふじしまスポーツクラブ
ラージボール卓球	10:00～, 19:00～ 各約2時間	
健康スポーツ吹き矢	14:00～15:30	
燃焼系エアロメラメラ	19:15～20:15	

◆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 / 7(火)・15(水)・23(木)・31(金)

●19:00～20:30 / 10(金)・15(水)・31(金)

★受講料 / ¥300 ★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できます。

★持ち物 / 内履きシューズ、動ける服装、ボールペン、受講料

[利用講習会/フリークライミング] 対象: 高校生以上

●8(水)・17(金) / 19:00～20:30

★受講料 / ¥300 *中学生以下は資格取得者同伴で利用できます。

★持ち物 / 動ける服装、受講料



[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》
 : 14(火)・28(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》
 : 9(木)・16(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》
 : 9(木)・16(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1・3金曜 14:00～15:00》
 : 10(金)・17(金) *自由参加¥100; [会場] 渡前活動センター
 *第1木・金曜が祝日のため、5月のみ第2・第3週の開催です。

[休み]

●トレーニングルーム: 毎週月曜