

あなたにも、体を動かす気持ちよさを！

藤島地区(旧藤島町)の5地域では、より皆様のお宅に近い場所で運動教室を開いています(下記の表)。参加は、申込み不要、小さい負担でどなたでも自由に参加できます。ぜひどうぞ！参加お待ちしております！

会場	八栄島地区地域活動センター	東栄地区地域活動センター	渡前地区地域活動センター
教室名	八栄島さわやかストレッチ	東栄さわやか教室	渡前さわやか教室
期日	毎月第1・3木曜	毎月第1・3木曜	毎月第1・3金曜
時間	10:00～11:00	14:00～15:00	14:00～15:00
参加料	¥100	¥100	¥100
主催	八栄島地区地域活動センター 公財藤島文化スポーツ事業団	東栄地区地域活動センター 公財藤島文化スポーツ事業団	公財藤島文化スポーツ事業団

会場	藤島体育館	ぽっぽの湯
教室名	すっきりしよう教室	リラックスパ体操
期日	毎月第2・4火曜	毎月第2・4火曜
時間	10:00～11:00	14:00～15:00
参加料	¥100	¥250(1か月)
主催	公財藤島文化スポーツ事業団	ぽっぽの湯 公財藤島文化スポーツ事業団



- ◆内容は、自宅でもできる運動を多く取り入れ、健康度をより高められる教室です。筋トレで体の力強さを維持・強化。ストレッチで体を伸びの～びほぐして、しなやかに。笑顔で脳トレ。楽しい1時間です。
- ◆「気持ちいい」、「腰がだんだん良くなってきた」、「すっきりストレス発散！」など感想をいただいています。
- ◆藤島体育館インストラクターの鈴木・長谷川が担当します。
- ◆藤島文化スポーツ事業団は、トレーニングルーム、フリークライミング施設及び東田川文化記念館を管理・運営しています。

11月の予定



コロナウイルス感染症の影響で、今後、予定に変更もあり得ます。ご了承くださいませようお願いします。

【利用資格講習会／トレーニングルーム】 対象：中学生以上

- 14:00～15:30／4(水)・11(水)
- 19:00～20:30／6(金)・11(水)・27(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。

【利用資格講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

- 4(水)・20(金)／19:00～20:30
- ★受講料／¥310 ★中学生以下の方は資格取得者同伴で利用できます。



【健康運動教室／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》
：10(火)・24(火) *自由参加¥100；【会場】藤島体育館
- リラックスパ体操《第2・4火曜 14:00～15:00》
：10(火)・24(火) *自由参加 月¥250；【会場】ぽっぽの湯
- 八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜 10:00～11:00》
：5(木)・19(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》
：5(木)・19(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》
：6(金)・20(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：毎週月曜定休