

SPORTS ISLAND

藤島地域の5地区では、皆様のお宅により近い場所で運動教室を開催中。5月からは新教室も始まりました。申込み不要で、その都度の小さい負担でどなたでも自由に参加可能。参加お待ちしております！

楽しく気持ちよい運動教室やっています！

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
教室名	すっきりしよう教室
期日	毎月第2・4火曜
時間	10:00～11:00
参加料	¥100
主催	公財藤島文化スポーツ事業団

長沼温泉 ぽっぽの湯	長沼温泉 ぽっぽの湯
リラックス/体操	ぽっぽフレイル予防教室
毎月第2・4火曜	毎月第1・3火曜
14:00～15:00	14:00～15:00
¥250(1か月)+¥100(1回)	¥100(1回)
長沼温泉 ぽっぽの湯 公財藤島文化スポーツ事業団	長沼温泉 ぽっぽの湯

6月の予定

利用資格講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上
 ●14:00～15:30／2(水)・10(木)・24(木)・29(火)
 ●19:00～20:30／4(金)・11(金)・23(水)・30(水)
 ★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
 ●2(水)・18(金)／19:00～20:30 *要予約
 ★受講料／¥310 ★中学生以下の方は資格取得者(成人)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》
：8(火)・22(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》
：3(木)・17(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》
：3(木)・17(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》
：4(金)・18(金) *自由参加¥100；【会場】渡前活動センター
- (長沼地区はぽっぽの湯にて運動教室開催中)

休み

- ▲全館：14(月)～18(金)15:00 *ワクチン接種会場のためただしトレーニングルームは下記のみ休み
- ▲トレーニングルーム：毎週月曜、16(水)・17(木)
- ▲グラウンドゴルフ場：7(月)～11(金) *芝生養生

- ◆筋力や柔軟性の向上により、肉体的、精神的な日々の疲れを癒やしたり、ばてずに元気を保ったりする効果が得られます。運動は「疲れる」のではなく、「疲れにくい体をつくる」のです。心と体の若々しさのためにも！
- ◆内容は、自宅でもできる運動を多く取り入れ、健康度をより高める教室です。筋トレで体の力強さを維持・強化。柔軟運動で体を伸ばして、ほぐして、しなやかに。笑顔で脳トレ。楽しい1時間です。タオル・マスク持参。
- ◆藤島体育館トレーニングルーム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。