

カラダを動かし、より快適な生活を！

疲れやすい、腰やひざが慢性的に痛む、体力低下を感じる、集中力や気力が不足がち… 適度な運動がそれらの改善に役立ちます。藤島地域の各地区で運動教室を開催していますので、いかがでしょうか？

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
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	長沼温泉 ぽっぽの湯
教室名	すっきりしよう教室	ぽっぽのスパ体操
期日	毎月第2・4火曜	毎月第1～4火曜
時間	10:00～11:00	14:00～15:00
主催	（公財）藤島文化スポーツ事業団	長沼温泉 ぽっぽの湯 （公財）藤島文化スポーツ事業団



- 《内容》 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。筋トレで筋力アップ＝体を支え姿勢よく！ ストレッチで柔軟性アップ＝体をほぐして、しなやかに！ 笑顔で脳トレ！ 和やかな楽しい雰囲気、体と心の健康づくりに、無理せず、自分に合わせて気持ち良く動けます。
- 《参加方法》 申込み不要。その時間までにお出ください。小さい負担で自由に参加できます。
- 《対象者》 どなたでも、どこに住んでいる方でもOK。通院されている方は医師に相談してからどうぞ。
- 《持ち物》 運動できる服装、タオル、参加料¥100。
- 《運動指導》 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
- 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！！**

3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

- 14:00～15:30／6(水)・13(水)
- 19:00～20:30／1(金)・13(水)・22(金)
- ★受講料／¥310, 定員15名★小真木原・羽黒・櫛引の各体育館のトレーニングルームとの共通利用資格。

利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

- 6(水)・15(金)／19:00～20:30 *要予約
- ★受講料／¥310, 定員あり *中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用できます。



定期健康教室／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》
:12(火)・26(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》
:7(木)・21(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》
:7(木)・21(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》
:1(金)・15(金) *自由参加¥100【会場】渡前活動センター
- ぽっぽのスパ体 《第1～4火曜 14:00～15:00》
:5・12・19・26日 *自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯

休み

- ▲トレーニングルーム：毎週月曜
- ▲グラウンドゴルフ場：冬季休場中(～4月中旬)
- ▲テニスコート： " (～3月末)