

カラダを動かし、より快適な生活を！

カラダの健康を保ったり高めたりするために運動は大切だ・必要だと、今や誰もが知っています。でもなかなか運動できてないなやのう… という人が多いのも誰もが知っています。運動を習慣化できない理由は様々ですが、実は運動することはそれほど難しくありません。ストレッチを一日1種目だけ続けるというのはいかがでしょう？それだけでも正しく行えば1週間・1ヶ月の中で効果を実感することでしょう。

藤島地域の全地区で1年を通して運動教室を開催しています。運動を習慣化するきっかけになるでしょうし、運動継続の手助けにもなることでしょう。

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

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



《内容》 ゆるめたりほぐしたりして身体をしなやかに！筋肉の伸び縮みで筋肉を丈夫に！
 身体のこりや疲れ・痛みの軽減にも役立つ運動がきっと見つかるでしょう。和やかな楽しい
 雰囲気、無理せず、自分に合わせて気持ち良く動いて、体と心の健康づくり！

《参加方法》 申込み不要。その時間までにお出でください。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。*八栄島教室：春～秋はシューズも。

《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が担当します。

最初は一步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・4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… 3/5(水)・14(金)

●19:00～20:30… 3/7(金)・12(水)

★受講料¥310 ★定員15名

*4月の日程は3月以降上記HPをご覧ください。



利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●3/5(水)・21(金), 4/2(水)・18(金)／19:00～20:30

★受講料¥310★定員10名*要予約当日18時迄

*中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用可能。



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》

3/11・25, 4/8・22 *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》

3/6・20, 4/3・17 *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》

3/6・20, 4/3・17 *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》

3/7・21, 4/4・18 *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》

3/4～25, 4/1～22 *自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯

***3/20は祝日のため「八栄島」・「東栄」は休みです**

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜