

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申し込み 東松島市体育協会 ☎82-9030 平日 9時～17時

平成29年度 春のスポーツ教室参加者募集

募集期間

4/10～4/28

募集定員になり次第締め切り

- ※ 申し込みは体育協会（市民体育館2階）まで（電話で申込可）
 ※ 各教室10回コース。受講料は初回受講日にお支払いをお願いします。
 ※ 10名（10組）以上に達しない場合は開講できない場合があります。
 ※ 通院中の方、手術された方は事前に主治医の許可を得てください。
 ※ まれに受講日に変更になる場合があります。

○体育協会主催

教室名 対象	楽しい健康体操教室 対象：一般女性	楽しい親子ヨガ教室 対象：親子（生後2か月～未就園児）	ゆるレク体操教室 対象：60歳以上の男女	ニュースポーツ教室 対象：一般男女
講師	阿部 美津子 （エアロビクスインストラクター）	熱海 和美 （認定ヨガ療法士）	レクリエーション協会	体育協会職員
開講日 日時	5月16日（火） 毎週火曜日 午前10時～11時30分	5月19日（金） 隔週金曜日 午前10時～11時	5月10日（水） 毎週水曜日 午前9時30～11時	5月11日（木） 毎週木曜日 午前9時30分～11時
定員 受講料 （保険料込）	20人 3500円	15組 3500円	30人 1500円	30人 3500円
内容 備考	基本はエアロビクスですが、初めての方でも無理なくできる内容です。楽しくリズムに合わせて体を動かし、心も体も笑顔で元気になりましょう。	親子で参加できるヨガです。産後の身体や心に嬉しいポーズや呼吸法を行います。※帝王切開をされた方は医師の許可を得てから申し込みください。	体に負担のかからないストレッチ、レクリエーションダンス、ゲーム等で楽しく体力づくり。心も体もリフレッシュさせていきましょう。	勝敗にこだわらずレクリエーションの一環として楽しみながらできるスポーツです。毎回色々なメニューを用意しています。 例：バウンドテニス ユニカール
持物	飲み物 運動靴 大きめのタオル	飲み物 タオル ヨガマット（貸出あり）	運動靴 飲み物 タオル	運動靴 飲み物 タオル
会場	市民体育館 トレーニング室	矢本運動公園 武道館	市民体育館	市民体育館

—上記、スポーツ教室は総合型地域スポーツクラブ推進事業の一環として実施しております。—

バドミントン協会主催 （申込締切：5月8日）
 バドミントン教室 5月12日（金）開講

中学生以上の一般男女 10名程度（経験者も可）

会場 市民体育館

毎週金曜日 19:30～21:00 受講料 3000円

初心者の方にも基礎から始まり試合ができるまで楽しく指導
 ※ラケット貸出あり（有料）

持物：運動靴 タオル 飲み物

問 バドミントン協会 高橋 090-9749-5693

お知らせ

5月開講予定の教室をチラシ、ホームページで詳しくお知らせします。

【 4月19日 募集開始 】

5月17日（水）～ ラージボール卓球教室

5月17日（水）～ 中学生卓球トレセン

5月19日（金）～ 優しいヨガ入門

（市報4月15日号にて詳細掲載予定）

ホームページは他の情報も更新しています。

是非、ご覧ください。

<http://h-taikyo.jp>