

～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

### 令和5年度スポーツ教室のご案内

#### きっずジム

うまくできない縄跳びやボール投げ。苦手になる前に楽しくできるようになろう！  
走ったり跳んだり幼児期に多様な動きを身に付けながら体力向上を目指す教室です。

- 日 時：4/26、5/17・24、6/7・21、7/5 全6回 水曜15時～16時
- 場 所：市民体育館アリーナCD ■講 師：坂本佳那氏・体育協会
- 対 象：幼児（年中～年長児） ■定 員：15名 ■受講料：2,500円（保険料含む）
- 持ち物：運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル、縄跳び
- 申込方法：東松島市体育協会窓口または電話で申し込みください。

#### タグラグビー教室

毎年大人気タグラグビー教室！ルールは簡単！ボールを持ってゴールを目指すだけ。  
タックルなど接触プレーは禁止なので年齢や性別関係なく誰でも安全に楽しむことが  
出来ます。

- 日 時：4月15日（土）～10月8日（日）全13回  
月2回 土曜10時～11時30分（10月8日のみ日曜日）
- 場 所：赤井地区体育館 ※10月8日（日）のみ鷹来の森運動公園屋内運動場
- 講 師：東松島市ラグビー協会 ■対 象：小学生（幼児要相談）
- 定 員：20名 ※定員になり次第締切ります。
- 参加費：無 料 ■保険代：1,000円（初回徴収）
- 持ち物：運動靴（室内用）、飲み物、汗拭きタオル
- 申込方法：申込用紙に必要事項を記入の上体育協会窓口または、FAX（82-1170）  
で申してください。※申込用紙は体育協会にあります。（平日9時～17時）
- 問合せ：東松島市体育協会または、東松島市ラグビー協会 菅原 090-3981-6981

#### スッキリ！ヨガ

昨年10月からスタートした骨盤エクササイズヨガが新しくなります。もっとヨガを  
楽しみたいという声から、骨盤エクササイズ以外のヨガも取り入れます。ヨガに興味があ  
る方、気忙しい毎日にお疲れの方、ヨガで呼吸を整えて体もスッキリ！心もスッキリ！し  
てみませんか。お子様連れの参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

- 日 時：4/14・21、5/12・19、6/9・16 金曜10時15分～11時30分
- 場 所：市民体育館トレーニング室 ■講 師：熱海 <sup>あつみ</sup>和美氏 <sup>かずみ</sup>
- 対 象：一 般 ■定 員：12名 ■受講料：4,500円（保険料含む）
- 持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（貸出しあり）
- 申込方法：東松島市体育協会窓口または電話で申し込みください。