

Dance Climax

会員数 20名
入会金 不要
会費 5,000円/月

◆活動種別…キッズダンス&アクロバット

◆実施日時と場所

実施日	実施時間	実施場所
令和4年2月12日(土)	9:00~11:30	安桜小学校体育館
令和4年2月19日(土)	9:00~11:30	安桜小学校体育館

◆持ち物…飲み物 ◆服装…動きやすい服装(マット運動有) ◆材料費…不要

◆内容…ウォーミングとマット運動体験。状況によってダンス体験。見学のみも可。

◆PR…ヒップホップやチアダンス、アイドルダンスなどにアクロバット技をコラボさせたパフォーマンス。最初は前転や壁倒立から始めてまずは側転マスターを目指しましょう。

◆連絡先…日比野 090-6613-1850

すこやかチェアービクス

会員数 15名
入会金 不要
会費 2,200円/月

◆活動種別…介護予防運動

◆実施日時と場所

実施日	実施時間	実施場所
令和4年3月4日(金)	13:15~14:30	安桜ふれあいセンター 2階 会議室
令和4年3月11日(金)	13:15~14:30	安桜ふれあいセンター 2階 会議室

◆持ち物…水分補給用の水かお茶、床に敷くバスタオルまたはヨガマット

◆服装…運動できる服装 ◆材料費…不要

◆内容…無料体験レッスン及び見学。

◆PR…音楽に合わせてイスに座って有酸素運動、ゆっくりの動きで普段使うことが少ない筋肉エクササイズ、身体をやわらかくするストレッチなど60代から80代までの皆様が中心となって行っています。

◆連絡先…石川 090-9895-2971

関市なぎなた協会

会員数 35名
入会金 500円
会費 1,000円/月

◆活動種別…スポーツ

◆実施日時と場所

実施日	実施時間	実施場所
令和4年2月15日(火)	19:30~20:30	安桜小学校体育館
令和4年2月19日(土)	19:30~20:30	安桜小学校体育館

◆持ち物…なし

◆服装…運動できる服装

◆材料費…不要

◆内容…見学、体験可。

◆PR…老若男女が活動できるスポーツです。全身運動なので身体作りにも最適です。多くの会員が楽しく活動をしています。

◆連絡先…一色 090-5457-3527

太極拳ふれあいサークル 桜ヶ丘教室

会員数 10名
入会金 不要
会費 1,000円/月

◆活動種別…太極拳

◆実施日時と場所

実施日	実施時間	実施場所
令和4年2月12日(土)	14:00~15:30	桜ヶ丘ふれあいセンター
令和4年3月12日(土)	14:00~15:30	桜ヶ丘ふれあいセンター

◆持ち物…なし

◆服装…運動できる服装(靴は不要)

◆材料費…不要

◆内容…準備運動に参加していただき、見学されても、体験されても良。

◆PR…24式、48式太極拳、24式太極扇

◆連絡先…西増 0575-22-0631

太極拳せき西サークル

会員数 12名
入会金 不要
会費 2,000円/月

◆活動種別…太極拳

◆実施日時と場所

実施日	実施時間	実施場所
令和4年3月10日(木)	14:00~16:00	西部ふれあいセンター 多目的室
令和4年3月17日(木)	14:00~16:00	西部ふれあいセンター 多目的室

◆持ち物…水筒、上履き、タオル ◆服装…運動できる服装 ◆材料費…不要

◆内容…見学、体験両方自由に選べます。

◆PR…いつでも、どなたでも、年齢・男女を問わず、個々の体力に合った動きと呼吸法を学び、血流を良くして心と体をリフレッシュ！気力を充実する楽しい集いです。

◆連絡先…荒木 0575-28-2554

バランスボール

会員数 14名
入会金 500円
会費 1,000円/回

◆活動種別…バランスボールのレッスン

◆実施日時と場所

実施日	実施時間	実施場所
令和4年3月10日(木)	19:30~20:30	田原ふれあいセンター
令和4年3月13日(日)	9:00~10:00	田原ふれあいセンター

◆持ち物…なし ◆服装…運動できる服装 ◆材料費…ボールレンタル料300円

◆内容…体験希望の方はボールの都合上、事前にご連絡ください。

◆PR…平成31年度からスタートのバランスボールのビギナーサークルです。運動不足解消。

◆連絡先…田原ふれあいセンター 0575-24-4848

一般社団法人 FC Giocatore 関

会員数 30名
入会金 不要
会費 (週3) 4,000円/月
(週1) 2,000円/月

◆活動種別…サッカー

◆実施日時と場所

実施日	実施時間	実施場所
令和4年3月1日(火)	19:00~21:00	中池かわせみスタジアム
令和4年3月8日(火)	19:00~21:00	中池かわせみスタジアム

◆持ち物…水分

◆服装…サッカーのできる服装

◆材料費…不要

◆内容…FC Giocatore 関のサッカースクール体験

◆PR…サッカーを楽しみたい、サッカーが上手になりたい、他クラブでも在籍しているけどもっと練習したい。そんな小学生を教えています。

◆連絡先…松葉 090-8864-7740

ルーシー・ヨガ・プラス

◆活動種別…ヨガ

◆実施日時と場所

会員数 30名
入会金 3,000円
会費 2,500円/月

実施日	実施時間	実施場所
令和4年3月9日(水)	13:45~15:00	倉知ふれあいセンター
令和4年3月16日(水)	13:45~15:00	倉知ふれあいセンター

◆持ち物…水分、ヨガマットまたはバスタオル ◆服装…運動のできる服装

◆材料費…不要

◆内容…一緒に体験してください(^_^)

◆PR…自分のペースでどなたでもできるストレッチと軽い筋肉運動。

◆連絡先…清水 090-4866-5920

西部ロコトシサークル

会員数 18名
入会金 不要
会費 1,000円/月

◆活動種別…介護予防体操

◆実施日時と場所

実施日	実施時間	実施場所
令和4年2月15日(火)	13:30~14:30	西部ふれあいセンター
令和4年3月1日(火)	13:30~14:30	西部ふれあいセンター

◆持ち物…飲み物、5本指ソックス

◆服装…自由

◆材料費…不要

◆内容…体験

◆PR…65才～ イスに座ってボール、ゴム等を使用して、負荷を加えたり、立位でスポーツリングを使用したり、軽いステップなどのリズム体操も含めた運動。

◆連絡先…富田 0575-24-1561

太極拳関サークル もくれん

会員数 20名
入会金 不要
会費 2,000円/月

◆活動種別…太極拳

◆実施日時と場所

実施日	実施時間	実施場所
令和4年3月10日(木)	13:00~14:30	アピセ・関
令和4年3月17日(木)	13:00~14:30	アピセ・関

◆持ち物…室内用の靴

◆服装…自由

◆材料費…不要

◆内容…体験

◆PR…年齢、性別関係なく健康的に美しくしなやかな体を作る誰でも参加できる太極拳です。

◆連絡先…岡田 0575-22-2778