

# 太極拳ふれあいサークル(西部教室)

太極拳

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/6 (木)	19:30~ 21:00	西部ふれあいセンター
3/13 (木)		

◆持ち物・服装…体操のできる服装・体育館シューズ

◆内容…見学・体験

◆PR…老若男女、健康維持増進を第一にカンフー・扇・剣なども取り入れて楽しんでいます。

◆参加費…不要

連絡先

090-6462-8900

# 太極拳ふれあいサークル(鮎之瀬教室)

太極拳

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/5 (水)	10:00~ 11:30	鮎之瀬ふれあいセンター
3/12 (水)		

◆持ち物・服装…体操のできる服装・体育館シューズ

◆内容…見学・体験

◆PR…老若男女、健康維持増進を第一にカンフー・扇・剣なども取り入れて楽しんでいます。

◆参加費…不要

連絡先

090-6462-8900

# 太極拳ふれあいサークル(桜ヶ丘教室)

太極拳

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/8 (土)	14:00~ 16:00	桜ヶ丘ふれあいセンター
3/15 (土)		
3/22 (土)		
3/29 (土)		

◆持ち物・服装…自由

◆内容…見学・体験

◆PR…楽しくをモットーに、太極拳をしています。

◆参加費…不要

連絡先

0575-22-0631

# 太極拳関サークル もくれん

## 太極拳

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/6 (木)	13:00~ 14:30	アピセ・関
3/13 (木)		
3/27 (木)		

◆持ち物・服装…室内用の靴

◆内容…体験

◆PR…無理なく自分のペースで皆で笑いながら楽しく筋力アップ・フレイル予防に役立つ太極拳で若い人から90歳迄。

◆参加費…不要

連絡先

0575-22-2778

# 太極拳せき西サークル

太極拳

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/6 (木)	14:00~ 16:00	西部ふれあいセンター
3/13 (木)		
3/20 (木)		
3/27 (木)		

◆持ち物・服装…上履きと運動ができる服装、タオルとお茶等

◆内容…見学・体験

◆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まりです。

◆参加費…不要

連絡先

0575-28-2554

# 3B体操

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/1 (土)	13:30~14:45	安桜ふれあいセンター
3/4 (火)	10:00~11:00	倉知ふれあいセンター
3/4 (火)	13:30~14:45 15:00~16:15	桜ヶ丘ふれあいセンター
3/5 (水)	13:30~15:00	向山集会場
3/5 (水)	13:30~15:00	倉知ふれあいセンター
3/7 (金)	10:00~11:00	旭ヶ丘ふれあいセンター
3/7 (金)	20:00~21:00	西部ふれあいセンター
3/8 (土)	10:00~11:00	上之保生涯学習センター

# 健康体操

【次ページに続きます】

日にち	時間	場所
3/12 (水)	13:30~15:00	倉知ふれあいセンター
3/15 (土)	13:30~14:45	安桜ふれあいセンター

◆**持ち物・服装**…動きやすい服装・飲み物 等

◆**内容**…見学・体験

◆**PR**…用具を使い、音楽のリズムに合わせて、楽しく身体を動かして健康寿命の延伸を目指して活動しています。

◆**参加費**…不要

**※事前申込なしで当日参加OKですので、どなたでもどうぞ！**

連絡先

090-2929-8022

# 津保川台ロコトレクラブ

## ロコトレ体操

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/3 (月)	10:00~ 11:00	津保川台公民センター
3/10 (月)		
3/17 (月)		
3/24 (月)		

◆持ち物・服装…動きやすい服装、飲み水

◆内容…見学・体験

◆PR…どなたでも参加OK。ロコトレ体操して、いつまでも元気にすごしましょう。

◆参加費…不要

連絡先

070-8513-1786

# サロン トム・ジェリ

## ロコシ体操

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/7 (金)	13:30~ 14:30	倉知ふれあいセンター
3/14 (金)		
3/21 (金)		
3/28 (金)		

◆持ち物・服装…運動しやすい服装、やわらかいボール、飲み物、タオル

◆内容…見学・体験

◆PR…いつまでも若く輝いていたいという思いで、活動しています。1回60分の体操です。

◆参加費…不要

連絡先

090-4468-5814

# 新日本婦人の会 ダンベルサークル

## ダンベル体操

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/6 (木)	10:00~ 11:00	ワークプラザ関
3/13 (木)		
3/20 (木)		
3/27 (木)		

◆持ち物・服装…動きやすい服装

◆内容…体験

◆PR…ストレッチとダンベル体操で無理なく健康な体作り。

◆参加費…不要

連絡先

0575-22-2715

# ルーシー・ヨガ・プラス

ヨガ

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/5 (水)	13:45~15:00	わかくさ・プラザ (アテナ工業アリーナ柔道場)
3/12 (水)		
3/19 (水)		
3/6 (木)	13:45~15:00	富野ふれあいセンター 大ホール
3/13 (木)		
3/27 (木)		

◆持ち物・服装…ヨガマット(又はバスタオル)・水分・楽な服装

◆内容…体験

◆PR…無理なく、楽しく、自分らしく。楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

◆参加費…不要

連絡先

090-4866-5920

# やさしいヨガサークル

## ヨガ・ピラティス

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/4 (火)	9:30~10:30 11:00~12:00	小瀬星ヶ丘公民センター
3/11 (火)		
3/18 (火)		
3/25 (火)		

◆持ち物・服装…動ける服装・ヨガマット(又はバスタオル)・飲み物・タオル

◆内容…体験

◆PR…薬や病院だけに頼らない!10年後も自分の足で動けるお手伝い。姿勢改善・介護予防をサポートします。

◆参加費…不要

連絡先 090-6806-2810

# ピラティス・ヨガサークル

## ヨガ・ピラティス

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/5 (水)	10:00~ 10:45	富岡ふれあいセンター
3/12 (水)		
3/19 (水)		
3/26 (水)		

◆持ち物・服装…動きやすい服装、飲み物、マットかバスタオル

◆内容…見学・体験

◆PR…肩こり、腰痛予防にも効果的な、簡単なストレッチと筋力トレーニングです。身体の血流も良くなり、心も身体もリフレッシュできます。

◆参加費…不要

連絡先 090-7854-1413

# スマイル・ノス(NOSS)

## 日舞エクササイズ

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/14 (金)	13:30~	とんてん館
3/28 (金)		

◆持ち物・服装…飲み物・タオル・運動の出来る服装

◆内容…見学・体験

◆PR…日本舞踊やった事のない方でも、体を動かすためのエクササイズなので、ぜひ体験してみたいです。音楽に合わせて踊るので楽しいですよ。ヒザの痛い方は立位でもやれます。

◆参加費…不要

連絡先 090-6613-7313

# バランスボール

# バランスボール

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/16 (日)	9:00~10:00	田原ふれあいセンター
3/13 (木)	19:30~20:30	
3/27 (木)		

◆持ち物・服装…運動のできる服装・ヨガマット(あれば)・飲み物

◆内容…見学・体験

◆PR…スタートからなんとか6年過ぎようとしています。運動不足解消しましょう。

◆参加費…300円(ボールレンタル料)

連絡先

080-3656-2231

# 関スコティッシュカントリーダンスクラブ

ダンス

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/12 (水)	19:15~21:00	安桜ふれあいセンター
3/19 (水)		

◆持ち物・服装…上履きシューズ

◆内容…体験

◆PR…ダンスを踊ることはとても楽しくよい運動になります。どなたでもお気軽にご参加ください。

◆参加費…不要

連絡先

0575-22-3617

# メモエ フラ サークル

フラダンス

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/7 (金)	19:30~21:00	桜ヶ丘ふれあいセンター
3/21 (金)		
3/13 (木)	19:30~21:00	旭ヶ丘ふれあいセンター
3/27 (木)		
3/13 (木)	10:00~11:30	西部ふれあいセンター
3/27 (木)		

◆持ち物・服装…水分補給の飲み物

◆内容…見学・体験

◆PR…フラダンスでボランティア活動、イベント活動を行っています。3歳~80代まで幅広い年齢層の女性対象です。

◆参加費…不要

連絡先

090-1276-2160

# 新極真会 関道場

## 空手道

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/1 (土)	19:30~ 21:00	緑ヶ丘中学校体育館1階
3/15 (土)		
3/22 (土)		
3/29 (土)		

◆持ち物・服装…動きやすい服装・タオル・飲み物・防寒着(体育館内は寒い)

◆内容…体験

◆PR…4歳から大人までの幅広い世代が真剣に空手に取り組んで成長し合っています。

◆参加費…不要

連絡先 090-7955-3353

# 関市なぎなた協会

なぎなた

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/1 (土)	19:30~ 20:30	安桜小学校
3/4 (火)		
3/8 (土)		
3/11 (火)		

◆持ち物・服装…運動のできる服装(シューズは必要なし)

◆内容…見学・体験

◆PR…老若男女一緒にできる武道です。皆で楽しみながら、心身ともに健康な体をつくりませんか。

◆参加費…不要

連絡先

090-5457-3527