

# 新極真会 関道場

## 空手道

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/21 (土)	午後7時30分～9時	緑ヶ丘中学校体育館1階
3/28 (土)		
4/4 (土)		
4/11 (土)		

◆持ち物・服装…動きやすい服装・タオル・飲み物

◆内容…見学・体験

◆PR…日本の伝統武道である空手の稽古を通じて強い心と体を育てます。  
どなたでも参加可能です。

◆参加費…不要

連絡先 090-7955-3353

# 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
3/9 (月) 3/23 (月)	午前10時30分 ~12時	上白金南集会センター
3/12 (木) 3/26 (木)	午前10時 ~11時30分	西部ふれあいセンター
3/12 (木) 3/26 (木)	午後7時30分 ~9時	旭ヶ丘ふれあいセンター
3/6 (金) 3/20 (金)	午後7時30分 ~9時	桜ヶ丘ふれあいセンター

【次ページに続きます】

◆**持ち物・服装**…動きやすい服装・お茶などの飲み物

◆**内容**…体験

◆**PR**…初めての方も楽しめます。踊れる喜びは格別で、仲間とボランティア活動、イベント活動で非日常のいきいき体験が出来ます。

◆**参加費**…不要

連絡先

090-1276-2160

# 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月の毎週水曜日	午後7時15分～9時	安桜ふれあいセンター

◆持ち物・服装…なし

◆内容…体験

◆PR…スコットランドで生まれたダンスで、グループで踊ります。美しい音楽でダンスを踊ることは、とても楽しく、体力づくり、頭の体操にもなります。どなたでも気軽に参加してください。

◆参加費…不要

連絡先

0575-22-3617

# Dance Studio NICO NICO HAPPY

ジャズダンス

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3月の毎週土曜日	午後7時30分～8時30分	安桜ふれあいセンター

◆持ち物・服装…運動できる服装・水分補給する物

◆内容…見学・体験

◆PR…初心者向けのジャズダンスクラスです。対象は小学生～大人まで。ゆっくり動くダンスですので、体を伸ばした心地良さ、筋肉ができて、日常でつかれにくい体を実感できます。

◆参加費…不要

連絡先 090-2617-6077

# ピラティス ヨガサークル

ピラティス

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3、4月の 第1～第4水曜日	午前10時～11時	富岡ふれあいセンター

◆持ち物・服装…ヨガマット(なければ貸し出しできます)

◆内容…体験

◆PR…ピラティスは体をゆっくりほぐし、筋力も強くしていきます。肩こりや腰痛予防にもなります。  
簡単な内容なので、運動を普段してない方でも大丈夫です。ぜひお待ちしております。

◆参加費…不要

連絡先 090-7854-1413

# ピーターパン

## エアロビクス

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/5 (木) 3/12 (木)	午前10時30分 ～11時30分	わかくさ・プラザ (アテナ工業アリーナ) サブアリーナ
3/11 (水) 3/18 (水)	午後7時30分 ～8時30分	

◆持ち物・服装…動きやすい服装・シューズ・タオル・水分

◆内容…体験

◆PR…音楽に合わせて楽しくエクササイズ!運動が苦手でも大丈夫です。  
気持ちよく汗をかきましょう♪

◆参加費…不要

連絡先

080-3068-5676

# 桜ヨガ

ヨガ

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/6 (金)	午後7時30分 ～8時30分	桜台東公民センター
3/13 (金)		
4/3 (金)		
4/10 (金)		

◆持ち物・服装…あればヨガマット又はバスタオル・水分

◆内容…体験

◆PR…経験を問わず、どなたでもできるやさしいヨガです。運動が苦手でもOK!  
まずはお気軽に体験してみませんか？

◆参加費…不要

連絡先

080-3068-5676



# やさしいヨガサークル

ヨガ

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3、4月の 第1～第4火曜日	午前9時30分～10時30分 午前11時～12時	小瀬星ヶ丘公民センター

◆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体へ。姿勢改善・介護予防をサポートします。腰痛・ひざ痛等ある方もご参加いただけます。

◆参加費…不要

連絡先 090-6806-2810

# 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月の毎週水曜日	午後1時45分～3時	わかくさ・プラザ (アテナ工業アリーナ) 柔道場

◆持ち物・服装…楽な服装・水分・ヨガマット(バスタオル)

◆内容…体験

◆PR…自分にできる事をやりながら、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

◆参加費…不要

連絡先

090-4866-5920

# 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
3/19 (木)	午後7時30分 ～8時30分	田原ふれあいセンター

◆**持ち物・服装**…運動できる服装・ヨガマット(あれば)・飲み物

◆**内容**…体験

◆**PR**…スタートから7年、少人数ながら続けています。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

0575-24-4848

# (公益社団法人)日本3B体操協会 岐阜県支部

## 3B体操

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/3 (火)	午前10時～11時	倉知ふれあいセンター
3/4 (水)	午後1時30分～3時	向山集会場
3/6 (金)	午後8時～9時	西部ふれあいセンター
3/14 (土)	午前10時～11時	上之保生涯学習センター
4/7 (火) 4/14 (火)	午後1時30分 ～2時30分	桜ヶ丘ふれあいセンター

【次ページに続きます】

◆**持ち物・服装**…動きやすい服装、室内シューズ

◆**内容**…見学・体験

◆**PR**…3B体操は、生涯を通じて、心身ともに健康な日常生活が送れるように年齢・性別に関係なく、誰にでも楽しんでいただける健康体操です。

◆**参加費**…不要

連絡先

090-2929-8022

# 健康体操 NICO NICO HAPPY

## とみおか健康体操

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3月の毎週火曜日	午前10時～11時15分	富岡ふれあいセンター

◆持ち物・服装…運動できる服装・水分補給する物

◆内容…見学・体験

◆PR…高齢者向けの健康体操です。”楽しむ”ことをモットーにしているので自分のペースで休むこともできます。積み重ねた経験が自分の体をつくれます。いつまでもNICO NICO HAPPYで過ごすための筋力トレーニング、呼吸法を行います。

◆参加費…不要

連絡先 090-2617-6077

# 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
4月の毎週月曜日	午前9時50分 ～10時50分	津保川台公民センター

◆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、元気ですごしましょう。

◆参加費…不要

連絡先

070-8513-1786

# 新日本婦人の会 ダンベルサークル

ダンベル  
・ストレッチ

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
4/16 (木)	午前10時～11時	ワークプラザ関
4/23 (木)		

◆持ち物・服装…動きやすい服装

◆内容…体験

◆PR…ストレッチ体操やダンベル体操で無理なく健康な身体作りをする。

◆参加費…不要

連絡先

0575-22-2715



# 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月の毎週木曜日	午後2時～4時	西部ふれあいセンター 多目的ホール (TEL:0575-28-6123)

◆持ち物・服装…上履き、運動ができる服装、タオル、水筒

◆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

※場所や日時が変更となる場合があります。参加の際には事前に確認の上、ご参加ください

連絡先 0575-28-2554 (荒木)

# 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
4/11 (土)	午後7時30分 ～8時30分	安桜小学校
4/14 (火)		
4/18 (土)		
4/21 (火)		

◆**持ち物・服装**…運動のできる服装で、裸足で行います。

◆**内容**…見学・体験

◆**PR**…小学1年生以上なら、年齢も性別も問いません。

子どもと大人が一緒にできる武道です。明るい雰囲気、楽しく練習しています。

◆**参加費**…不要

連絡先

090-5457-3527

# 藤万館

## 居合道抜刀術

### ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
4月の毎週金曜日	午後7時～9時	富岡ふれあいセンター 西本郷公民センター

◆持ち物・服装…動きやすい服装

◆内容…見学・体験

◆PR…居合道、礼儀と精神性の向上、集中力と冷静さ、動く禅、身体面では有酸素運動による健康効果、日本刀を扱う日本の伝統文化を体験できます。10代～70代と幅広い年齢の剣士で活動しています。

◆参加費…不要

連絡先 070-1617-0323

# バトンチーム NICO NICO HAPPY

バトン

## ◆実施日時と場所

日にち	時間	場所
3/14 (土) 3/28 (土)	午後1時～2時	安桜ふれあいセンター
3/6 (金) 3/13 (金)	午後7時45分 ～8時45分	

◆持ち物・服装…運動できる服装・水分補給する物

◆内容…見学・体験

◆PR…”楽しむ”ことをモットーに関市を中心に活動しています。今までダンスレッスンのみ行っていましたので、バトンとダンスを両方とも学ぶことが出来ます。各自のチャレンジも楽しくできる範囲で行っているため、1人1人の成長がすばらしく感動させられます。

◆参加費…不要

連絡先 090-2617-6077