

# ながいずみ健康わくわくクラブ

## 平成30年度 第3期教室事業 参加者募集!!

【問い合わせ】NPO法人長泉町体育協会事務局（ながいずみ健康わくわくクラブ） ☎ 987 - 5859

### 第3期 教室一覧

教室名	内容	とき	ところ	対象・定員	参加費 (保険料含む)
1 健康美体操 (全10回)	ストレッチやリズムダンスで楽しく体を動かします。	1月8日～3月12日 (火曜日) 9:15～10:45	ウェルピア ながいずみ アリーナ	18歳以上の女性 (高校生不可) 60人	2,900円
2 エアロビクス (全10回)	楽しくリズムカルに体を動かし、持久力と心肺機能を向上させます。	1月8日～3月12日 (火曜日) 11:10～12:00	ウェルピア ながいずみ アリーナ	18歳以上の方 (高校生不可) 35人	2,900円
3 熟年生き生き体操 (全10回)	ストレッチや有酸素運動、筋トレなどで体力年齢を若返らせます。	1月9日～3月13日 (水曜日) 13:10～14:30	ウェルピア ながいずみ アリーナ	60歳以上の方 65人	2,900円
4 健康長生きヨーガ (全9回)	体がとても硬い方・痛みのある方でもご参加いただけます。シンプルなことを繰り返すことで、身体の使い方を見つめ直します。加齢による身体の不調・不安感を和らげることが目的です。	1月10日～3月28日 (木曜日) 13:30～14:30	ウェルピア ながいずみ アリーナ	50歳以上の方 25人	2,610円
5 いきいきエイジング (全9回)	呼吸を大切にしたい体操を中心に、心と身体…両面に働きかける様々な動きを行います。日常生活に役立つことを、楽しみながら身体で覚えていくことができます。	1月10日～3月28日 (木曜日) 14:50～16:10	ウェルピア ながいずみ アリーナ	60歳以上の方 45人	2,610円
6 親子あそび (全5回)	身近なものを使って毎回テーマを変え、親子で楽しく遊びます。自立の芽を育てながら、季節の行事にも触れ、情緒的な心をはぐくみます。	1月11日～2月8日 (金曜日) 9:30～11:00	ウェルピア ながいずみ アリーナほか	30年度3歳になる 子どもとその親 45組	2,650円 (子ども2人 目以降150円 を追加)
7 テニススクール (全10回)	経験者(ラリーができる程度)が集う教室です。	1月10日～3月14日 (木曜日) 19:00～21:00	中土狩 テニスコート	18歳以上の方 (高校生不可) 35人	5,800円
8 元気アップ (全10回)	ストレッチやエクササイズなど、誰でもできる動きで無理なく運動習慣を身につけましょう。健康的な体づくりだけでなく、脳も活性化させます。	1月10日～3月14日 (木曜日) 19:30～20:30	勤労者体育 センター	18歳以上の方 (高校生不可) 35人	2,900円
9 ストレッチングⅠ (全9回)	身体の硬い方・肩こり・腰痛・膝痛など、痛みや違和感をお持ちの方…どなたでもご参加いただけます。	1月18日～3月29日 (金曜日) 9:45～10:45	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	18歳以上の方 (高校生不可) 35人	2,610円
10 ストレッチングⅡ (全9回)	“いつまでも動ける身体”を維持していきます!	1月18日～3月29日 (金曜日) 11:00～12:00	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	18歳以上の方 (高校生不可) 35人	2,610円
11 シェイプボールⅠ (全9回)	小さなボールを使用し、身体の気になる箇所をシェイプアップします。きれいなボディラインを手に入れましょう。	1月9日～3月13日 (水曜日) 9:20～10:10	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	18歳以上の方 (高校生不可) 35人	2,610円
12 シェイプボールⅡ (全9回)		1月9日～3月13日 (水曜日) 10:30～11:20	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	18歳以上の方 (高校生不可) 35人	2,610円
13 わくわくキッズ (全5回)	ボール遊びやマット運動など、楽しく体を動かします。	1月10日～3月7日 (隔週木曜日) 15:30～17:00	勤労者体育 センター	30年度4～6歳になる 子どもとその親 35組	1,600円 (子ども2人 目以降150円 を追加)
14 ナイトヨガⅠ (全10回)		1月11日～3月15日 (金曜日) 19:10～20:10	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	18歳以上の方 (高校生不可) 40人	2,900円
15 ナイトヨガⅡ (全10回)		1月11日～3月15日 (金曜日) 20:25～21:25	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	18歳以上の方 (高校生不可) 40人	2,900円
16 ナイトヨガⅢ (全10回)	昼間忙しい方でも、1日の終わりに心と体をほぐします。	1月10日～3月14日 (木曜日) 19:10～20:10	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	18歳以上の方 (高校生不可) 40人	2,900円
17 ナイトヨガⅣ (全10回)		1月10日～3月14日 (木曜日) 20:25～21:25	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	18歳以上の方 (高校生不可) 40人	2,900円
18 健康ヨガⅠ (全10回)	ひとつひとつのポーズを、ゆっくり時間をかけて行います。身体・心・呼吸を見つめ、心身のバランスを整えましょう。	1月8日～3月12日 (火曜日) 9:15～10:15	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	18歳以上の方 (高校生不可) 40人	2,900円
19 パワーヨガ (全10回)	呼吸と共に運動的にポーズをとり、身体をしっかりと動かしていきます。メンタルを整え、心身のストレスを解消しましょう。	1月8日～3月12日 (火曜日) 10:45～11:45	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	18歳以上の方 (高校生不可) 40人	2,900円

わく健クラブに新規入会される方は、別途年会費が必要となります。(大人：500円 小中学生：300円)

教室名	内容	とき	ところ	対象・定員	参加費 (保険料含む)
20 健康ヨガⅡ (全10回)	ひとつひとつのポーズを、ゆっくり時間をかけて行います。身体・心・呼吸を見つめ、心身のバランスを整えましょう。	1月10日～3月14日 (木曜日) 13:15～14:15	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	18歳以上の方 (高校生不可) 40人	2,900円
21 水中ウォーキング (全10回)	血液の循環が良くなり、腰痛や肩こりの解消・体力向上も期待できます。初めての方も安心です。	1月8日～3月12日 (火曜日) 9:40～10:40	ウェルピア ながいずみ 温水プール	18歳以上の方 (高校生不可) 40人	5,700円
22 トライアクア (全10回)	水中歩行および簡単なアクアピクス(水中での有酸素運動)を行います。	1月10日～3月14日 (木曜日) 10:45～11:45	ウェルピア ながいずみ 温水プール	18歳以上の方 (高校生不可) 40人	5,700円
23 腰痛・膝痛水中運動 (全7回)	腰痛・膝痛のある方でもご参加頂けます。予防・改善を目的とした水中運動です。	1月7日～3月25日 (月曜日) 10:00～10:45	ウェルピア ながいずみ 温水プール	18歳以上の方 (高校生不可) 45人	3,990円
24 わくわく こどもスイミング (全10回)	初心者や、泳ぎが苦手なお子様を対象に、水慣れから楽しく指導します。	1月9日～3月13日 (水曜日) 16:30～17:30	ウェルピア ながいずみ 温水プール	小学1・2年生 30人	5,200円
25 ママエクササイズⅠ (全6回)	姿勢矯正やストレッチを中心に、お子さんと一緒に引き締めエクササイズ。家事や育児に追われているママ!リフレッシュしましょう。	1月7日～3月11日 (月曜日) 9:30～10:30	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	5ヶ月～3歳の子どもと そのお母さん 20組	1,920円 (子ども2人 目以降180 円を追加)
26 ママエクササイズⅡ (全10回)		1月9日～3月13日 (水曜日) 13:10～14:10	ウェルピア ながいずみ 運動スタジオ	5ヶ月～3歳の子どもと そのお母さん 20組	3,200円 (子ども2人 目以降300 円を追加)
27 エンジョイ アクアピクス (全10回)	アクアピクス(水中での有酸素運動)を無理なく楽しく行います。水の特性を活かし、個々のペースで身体を気持ちよく動かしましょう!	1月9日～3月13日 (水曜日) 9:45～10:45	ウェルピア ながいずみ 温水プール	18歳以上の方 (高校生不可) 30人	5,700円
28 3B親子体操Ⅰ (全10回)	親子のふれあいを目的とした体操で、ボール・ベル・ベルターといった手具を使って身体を動かします。好奇心旺盛で飽きやすいお子様にも、親子で楽しみながら続けることができます。	1月9日～3月13日 (水曜日) 9:30～10:30	勤労者体育 センター	1歳半からの未就園児と その親 25組	3,200円 (子ども2人 目以降300 円を追加)
29 3B親子体操Ⅱ (全10回)		1月9日～3月13日 (水曜日) 10:45～11:45	勤労者体育 センター	1歳半からの未就園児と その親 25組	3,200円 (子ども2人 目以降300 円を追加)
30 ジュニア硬式テニス (全10回)	硬式テニスの基礎から丁寧に指導します。お友達と楽しみながら身体を動かすことができます。	1月8日～3月12日 (火曜日) 17:00～18:20	中土狩テニス コート	小学生 30人	5,000円
※ハガキ申込みではありません。直接、教室に足をお運びください。会場にて受付いたします。					
31 わく民トン (通年)	いろいろな世代が集うバドミントン教室で、基礎から学べます。	毎週火曜日 (第5・祝日は除く) 小学生以上 17:00～19:00 一般 19:00～21:00	勤労者体育 センター	小学生以上/一般 各30人	1,120円 (月謝)

**わく健クラブに新規入会される方は、別途年会費が必要となります。(大人：500円 小中学生：300円)**

**全教室、往復はがきでの応募となります。下記、応募方法をよくご確認ください。**

**【応募方法】** 往復はがきに必要事項を記入の上、**11月18日(日) 必着**でご応募ください。体育協会事務局(勤労者体育センター内)に直接お持ちいただいても構いません。

往信用(表)	411-0942	返信用(裏)
往信	長泉町体育協会 わく健クラブ 行	中土狩五五ー三
		記入しないでください

返信用(表)	〇〇〇-〇〇〇〇	往信用(裏)
返信	受講者氏名 様	◆希望教室番号と教室名 ◆会員番号(発行されている方) ◆受講者氏名(フリガナ) ◆生年月日と年齢 (小学生は学年のみ記入) ◆住所 ◆電話番号 (昼間つながりやすい番号) ◆勤務先名と勤務先住所 (お住まいが町外で、長泉町にお勤めの方のみ記入)

【注意事項】

- 定期的に通院されている方・健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の許可を得てから応募してください。
- 応募は、お1人様4通までとさせていただきます。(1つの教室名につき1通。)**
- 「記入内容の不備」や、「1つの教室名に対し、2通以上の重複応募」等があった場合は、無効となりますのでご注意ください。
- 応募者多数の場合は、抽選となります。なお、過去1年間参加していない方・前期に参加できなかった方が優先となりますので、あらかじめご了承ください。
- 応募の結果は、全て返信はがきにてご連絡いたします。12月3日(月)までに返信はがきが届かない場合は、ご連絡ください。(11月末発送予定)
- 受講が決定した場合は、期日(当選はがきに記載)までに参加料のお支払い等、お手続きをお願いいたします。
- キャンセルが出た際は、落選者の中から抽選し、繰り上がり当選の電話連絡を随時行います。
- 町外の方も応募できますが、抽選になった場合は、長泉町民が優先になります。(長泉町民：参加者が町内在住または在勤の方)
- 定員に満たなかった教室は、後日、追加募集を行います。空き状況・受付期間等については12月12日(水)以降に、ホームページまたは電話にてご確認ください。(追加募集は、体育協会事務局への来所・支払いによる先着順となります。)
- 申込み人数が、定員より大幅に少ない場合は、やむを得ず中止になることがあります。

- ★【⑥親子あそび】【⑬わくわくキッズ】【⑮⑯ママエクササイズ】【⑳㉑3B親子体操】を希望される場合★  
「親の名前・生年月日」「対象となる子どもの名前・生年月日」を記入。
- ★【㉒わくわくこどもスイミング】【㉓ジュニア硬式テニス】を希望される場合★  
「保護者氏名」も記入。