

# ながいずみ健康わくわくクラブ

令和6年度  
第3期教室事業

参加者募集!!

わく健クラブは皆さんからいただく「参加料」「年会費」で成り立っているクラブです。基本的な感染予防対策を継続していきながら、“運動する場”“楽しみの場”を提供し続けていきます。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

施設の都合などにより、教室の中止や日程の変更をする場合があります。あらかじめご了承ください。

教室名	内容	とき	ところ	対象・定員	参加料 (保険料含む)	
ストレッチ・柔軟・軽運動	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7日～3月18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
	火曜 ベーシックヨガ (全8回)	どなたでも安心して参加できるクラスです。ヨガに大切な呼吸を深めながら、基本的なポーズを中心に心身をほぐしていきます。	1月7日～3月18日 (火曜日) 10:45～11:30	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) 30人	3,040円
	火曜 スローフロー ヨガ (全8回)	初心者から経験者まで幅広く参加できるクラスです。呼吸に合わせながらポーズからポーズへとゆったり流れるように動くことで、心身を整えていきます。	1月7日～3月18日 (火曜日) 11:45～12:30	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) 25人	3,040円
	シェイプボール Ⅰ (全8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8日～3月26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) 25人	3,040円
	シェイプボール Ⅱ (全8回)		1月8日～3月26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) 25人	3,040円
	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8日～3月12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 60人	2,900円
	ストレッチ& エクササイズ (全10回)	“運動を始めてみようかな”“運動を始めたけど、体が思うように動かない”という方、「ストレッチ」「有酸素運動」「筋力トレーニング」で体を柔軟にしましょう。ケガの予防が期待できます！	1月9日～3月13日 (木曜日) 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) 25人	3,800円
	木曜 ベーシックヨガ (全9回)	どなたでも安心して参加できるクラスです。ヨガに大切な呼吸を深めながら、基本的なポーズを中心に心身をほぐしていきます。	1月9日～3月13日 (木曜日) 13:45～14:30	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) 30人	3,420円

★教室を受講するには、クラブへの入会・別途年会費が必要です。(入会時からその年度末まで) 大人：500円 小中学生：300円

教室名	内容	とき	ところ	対象・定員	参加料 (保険料含む)	
ストレッチ・柔軟・軽運動	木曜 スローフロー ヨガ (全9回)	初心者から経験者まで幅広く参加できるクラスです。呼吸に合わせながらポーズからポーズへとゆったり流れるように動くことで、心身を整えていきます。	1月9日～3月13日 (木曜日) 14:45～15:30	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) 25人	3,420円
	リラックスヨガ (全9回)	初めてヨガを行う方、腰や膝に不安のある方、身体が硬いと感じる方、メンタルを整えたい方などにおすすめのクラスです。基礎である呼吸法とやさしいポーズやボディタッチで心身をリラックスしていきます。	1月9日～3月13日 (木曜日) 15:45～16:15	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) 20人	4,050円
	健やかチェアヨガ Ⅰ (全7回)	身体が硬い方や痛みのある方でも、無理なく続けられる椅子を使ったやさしいヨガです。ヨガで姿勢の歪みを整えることで身体の不調を改善し、お口の中まで健康にしていきます。	1月9日～3月13日 (木曜日) 13:30～14:30	ウェルピア ながいずみ 多目的室	50歳以上の方 25人	2,660円
	健やかチェアヨガ Ⅱ (全7回)		1月9日～3月13日 (木曜日) 14:50～15:50	ウェルピア ながいずみ 多目的室	50歳以上の方 25人	2,660円
	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。健康的な身体づくりだけでなく、脳も活性化させます。	1月9日～3月13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	3,300円
	木曜ナイトヨガ Ⅰ (全10回)	ポーズの基礎や呼吸の奥深さを学びながら、心と身体をスッキリと整えましょう。	1月9日～3月13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) 30人	3,800円
	木曜ナイトヨガ Ⅱ (全10回)		1月9日～3月13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) 30人	3,800円
	ストレッチング Ⅰ (全10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…どなたでも参加できます。 “いつまでも動ける身体”を維持していきます！	1月10日～3月14日 (金曜日) 9:45～10:45	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) 30人	4,000円
	ストレッチング Ⅱ (全10回)		1月10日～3月14日 (金曜日) 11:00～12:00	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) 30人	4,000円
	金曜ナイトヨガ Ⅰ (全10回)	基本的なヨガの動きから、10回のレッスンの中で少しずつレベルを上げていながら、インナーマッスを強化。太りにくい健康な身体づくり&免疫力アップを目指します！	1月10日～3月14日 (金曜日) 19:10～20:10	ウェルピア ながいずみ 多目的室	18歳以上の方 (高校生不可) 30人	3,800円
金曜ナイトヨガ Ⅱ (全10回)	1月10日～3月14日 (金曜日) 20:25～21:25		ウェルピア ながいずみ 多目的室	18歳以上の方 (高校生不可) 30人	3,800円	
有酸素運動	入門太極拳と健康気功体操 (全8回)	有酸素運動で呼吸法を取り入れ、初心者向けの太極拳も学ぶことができます。	1月6日～3月31日 (月曜日) 13:30～14:30	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) 20人	3,680円
	エアロビクス (全10回)	楽しくリズムカルに身体を動かし、持久力と心肺機能を向上させます。	1月7日～3月18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) 40人	3,000円
	エンジョイ リズムボクシング (全10回)	音楽に合わせてボクシングの動きを行う、筋トレ・有酸素運動のプログラムです。初めての方も楽しく動けます！	1月7日～3月18日 (火曜日) 20:00～21:00	ウェルピア ながいずみ 多目的室	18歳以上の方 (高校生不可) 20人	4,900円
	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。基礎から応用編まで楽しくレベルアップ! 運動不足解消にいかがですか?	1月9日～3月13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) 30人	7,700円

★教室を受講するには、クラブへの入会・別途年会費が必要です。(入会時からその年度末まで) 大人：500円 小中学生：300円

教室名		内容	とき	ところ	対象・定員	参加料 (保険料含む)
水中運動	腰痛・膝痛 水中運動 (全8回)	腰痛・膝痛のある方でも参加 できます。予防・改善を目的 とした水中運動です。	1月6日～3月31日 (月曜日) 10:00～10:45	ウエルピア ながいずみ 温水プール	18歳以上の方 (高校生不可) 35人	4,880円
	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7日～3月18日 (火曜日) 9:40～10:40	ウエルピア ながいずみ 温水プール	18歳以上の方 (高校生不可) 35人	6,100円
	エンジョイ アクアビクス (全10回)	アクアビクス(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8日～3月12日 (水曜日) 9:45～10:45	ウエルピア ながいずみ 温水プール	18歳以上の方 (高校生不可) 35人	6,100円
	トライアクア (全10回)	水中歩行および簡単なアク アビクス(水中での有酸素運 動)を行います。	1月9日～3月13日 (木曜日) 10:45～11:45	ウエルピア ながいずみ 温水プール	18歳以上の方 (高校生不可) 35人	6,100円
親子向け	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6日～3月10日 (月曜日) 9:30～10:30	ウエルピア ながいずみ 運動スタジオ	4か月からの未就園 児とそのお母さん 10組	3,720円 (子ども2人目 以降180円を 追加)
	ママエクササイズ Ⅱ (全6回)		1月6日～3月10日 (月曜日) 10:45～11:45	ウエルピア ながいずみ 運動スタジオ	4か月からの未就園 児とそのお母さん 10組	3,720円 (子ども2人目 以降180円を 追加)
	リトミックス (全10回)	聴覚が急速に発達するこの時 期、耳を鍛えれば脳がぐんぐ ん育ちます! 知育道具・ボール ・フープなどを使って、『でき た!』の経験から『自己肯定感』 も高めていきます。“リトミック” と“親子ヨガ”を融合させ、 楽しく進めていくクラスです。	1月7日～3月18日 (火曜日) 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 15組	7,300円 (子ども2人目 以降300円を 追加)
	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8日～3月12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 20組	5,900円 (子ども2人目 以降300円を 追加)
	親子体操 Ⅱ (全10回)		1月8日～3月12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 20組	5,900円 (子ども2人目 以降300円を 追加)
	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9日～3月6日 (隔週木曜日) 15:30～17:00	勤労者体育 センター	令和6年度4～6 歳になる子ども とその親 30組	3,000円 (子ども2人目 以降150円を 追加)
	親子であそぼう (全10回)	[牛乳パックの森][アスレ チック]など、身近な素材を 使った“独自のあそび”です。 毎回テーマが違う運動遊び を通し、お友だちと自立心 や情緒をはぐくみます。	1月10日～3月14日 (金曜日) 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 20組	7,300円 (子ども2人目 以降300円を 追加)
小学生向け	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。お友だちと 楽しみながら身体を動かす ことができます。	1月7日～3月18日 (火曜日) 17:00～18:20	中土狩テニス コート	小学生 30人	6,300円
	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 子さんを対象に、水慣れか ら楽しく指導します。	1月8日～3月12日 (水曜日) 16:30～17:30	ウエルピア ながいずみ 温水プール	小学1・2年生 30人	8,800円
通年実施	※はがき申し込みではありません。直接、教室に足をお運びください。会場で受付します。					
	わく民トン (一般の部)	いろいろな世代が集うバド ミントン教室で、基礎から 学ぶことができます。	毎週火曜日 (第5・祝日は除く) 19:00～21:00	勤労者体育 センター	30人	1,120円 (月謝)

施設の都合などにより、教室の中止や日程の変更をする場合があります。あらかじめご了承ください。



『往復はがき』での応募となります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

【応募方法】往復はがきに必要事項を記入の上、**11月15日(金)必着**でご応募ください。  
長泉町スポーツ協会事務局(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。

※令和6年10月1日から郵便料金が変わっています。ご注意ください。  
往復はがき料金(旧料金:126円→新料金:170円)

往信欄

返信欄

<p>往信 85</p> <p>411-0942</p> <p>長泉町スポーツ協会 わく健康クラブ 行</p> <p>中土狩五五一一三</p> <p>記入しないでください</p>	<p>返信 85</p> <p>〇〇〇-〇〇〇〇</p> <p>受講者氏名 長泉町〇〇〇〇〇</p> <p>様</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆教室名</li><li>◆会員番号(発行されている方)</li><li>◆受講者氏名(フリガナ)</li><li>◆生年月日と年齢 (小学生は学年のみ記入)</li><li>◆住所</li><li>◆電話番号 (昼間つながりやすい番号)</li><li>◆勤務先名と勤務先住所 (お住まいが町外で、 長泉町内に勤務する方 のみ記入)</li></ul>
---	---

- ★【親子向け】の教室を希望される場合→「参加する親の氏名・生年月日」「対象となる子どもの氏名・生年月日」を記入。
- ★【小学生向け】の教室を希望される場合→「保護者氏名」も記入。

**教室を受講するには、クラブへの入会・別途年会費が必要です。(入会時からその年度末まで)**  
大人：500円 小中学生：300円

【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。
- ◎**妊娠中の方はご参加できません。また、教室期間中に妊娠が確認された場合はお申し出ください。**
- ◎**応募は、1人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」などがあった場合は、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、抽選となりますが、**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連絡します。(11月下旬発送予定)12月2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。
- ◎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など、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(参加者が町内在住または在勤の方)が優先になります。
- ◎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・受付期間などについては、12月9日(月)午後1時以降、ホームページ(お知らせ欄)または電話でご確認ください。  
なお、スポーツ協会事務局への来所・支払いによる先着順となります。

◎**応募数が定員の7割に満たなかった教室は、中止する場合があります。**