

# ながいずみ健康わくわくクラブ

令和8年度  
第2期教室事業

参加者募集!!

## 楽しく身体を動かしてみませんか？

わく健クラブは皆さんからいただく「参加料」「年会費」のもと“運動する場”“楽しみの場”を提供することができております。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

ご希望の教室名・曜日・時間帯などをお確かめのうえ、ご応募ください。

| 教室名          | 内容                           | とき  | ところ                                 | 対象・定員                    | 参加料<br>(保険料含む)             |        |
|--------------|------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------|--------|
| ストレッチ・柔軟・軽運動 | 健康美体操<br>(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。  | 9月1日～11月17日<br>(火曜日)<br>9:15～10:45  | ウェルピア<br>ながいずみ<br>アリーナ   | 18歳以上の女性<br>(高校生不可)<br>60人 | 3,400円 |
|              | 火曜<br>ベーシックヨガ<br>(全10回)      | どなたでも安心して参加できるクラスです。やさしいポーズとほぐしで、呼吸が深まる正しい身体の位置や、静かに整う心の状態を体感しましょう。                       | 9月1日～11月17日<br>(火曜日)<br>10:45～11:30 | ウェルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>25人  | 4,300円 |
|              | 火曜<br>スローフロー<br>ヨガ<br>(全10回) | ヨガに慣れてきた方におすすめのクラスです。流れるようなポーズの組み合わせとほぐしで、呼吸が深まる正しい身体の位置や、静かに整う心の状態を体感しましょう。              | 9月1日～11月17日<br>(火曜日)<br>11:45～12:30 | ウェルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>25人  | 4,300円 |
|              | シェイプボール<br>Ⅰ<br>(全10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。                                      | 9月2日～11月11日<br>(水曜日)<br>9:20～10:10  | ウェルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>25人  | 4,300円 |
|              | シェイプボール<br>Ⅱ<br>(全10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。                                      | 9月2日～11月11日<br>(水曜日)<br>10:30～11:20 | ウェルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>25人  | 4,300円 |
|              | 熟年生き生き<br>体操<br>(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。  | 9月2日～11月11日<br>(水曜日)<br>13:10～14:30 | ウェルピア<br>ながいずみ<br>アリーナ   | 60歳以上の方<br>60人             | 3,400円 |
|              | ストレッチ&<br>エクササイズ<br>(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！ | 9月3日～11月26日<br>(木曜日)<br>9:45～10:45  | ウェルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>25人  | 4,300円 |
|              | 木曜<br>ベーシックヨガ<br>(全10回)      | どなたでも安心して参加できるクラスです。やさしいポーズとほぐしで、呼吸が深まる正しい身体の位置や、静かに整う心の状態を体感しましょう。                       | 9月3日～11月5日<br>(木曜日)<br>13:45～14:30  | ウェルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>25人  | 4,300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<br>(保険料含む) |
|--------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------|
| ストレッチ・柔軟・軽運動 | 木曜<br>スローフロー<br>ヨガ<br>(全10回)    | 9月3日～11月5日<br>(木曜日)<br>14:45～15:30  | ウエルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>25人 | 4,300円         |
|              | 健やか<br>チェアヨガⅠ<br>(全10回)         | 9月3日～11月5日<br>(木曜日)<br>14:00～15:00  | ウエルピア<br>ながいずみ<br>多目的室   | 50歳以上の方<br>25人            | 4,300円         |
|              | 健やか<br>チェアヨガⅡ<br>(全10回)         | 9月3日～11月5日<br>(木曜日)<br>15:15～16:15  | ウエルピア<br>ながいずみ<br>多目的室   | 50歳以上の方<br>25人            | 4,300円         |
|              | 元気アップ<br>(全10回)                 | 9月3日～11月5日<br>(木曜日)<br>19:30～20:30  | 勤労者体育<br>センター            | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>35人 | 3,800円         |
|              | 木曜ナイトヨガ<br>Ⅰ<br>(全10回)          | 9月3日～11月5日<br>(木曜日)<br>19:10～20:10  | ウエルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>30人 | 4,300円         |
|              | 木曜ナイトヨガ<br>Ⅱ<br>(全10回)          | 9月3日～11月5日<br>(木曜日)<br>20:20～21:20  | ウエルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>30人 | 4,300円         |
|              | ストレッチング<br>Ⅰ<br>(全10回)          | 9月4日～11月27日<br>(金曜日)<br>9:45～10:45  | ウエルピア<br>ながいずみ<br>多目的室   | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>30人 | 4,300円         |
|              | ストレッチング<br>Ⅱ<br>(全10回)          | 9月4日～11月27日<br>(金曜日)<br>11:00～12:00 | ウエルピア<br>ながいずみ<br>多目的室   | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>30人 | 4,300円         |
|              | 金曜ナイトヨガ<br>Ⅰ<br>(全10回)          | 9月4日～11月6日<br>(金曜日)<br>19:10～20:10  | ウエルピア<br>ながいずみ<br>多目的室   | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>30人 | 4,300円         |
|              | 金曜ナイトヨガ<br>Ⅱ<br>(全10回)          | 9月4日～11月6日<br>(金曜日)<br>20:20～21:20  | ウエルピア<br>ながいずみ<br>多目的室   | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>30人 | 4,300円         |
| 有酸素運動        | 入門太極拳と<br>健康気功体操<br>(全10回)      | 9月7日～12月14日<br>(月曜日)<br>13:30～14:30 | ウエルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>20人 | 5,100円         |
|              | エアロビクス<br>(全10回)                | 9月1日～11月17日<br>(火曜日)<br>11:10～12:00 | ウエルピア<br>ながいずみ<br>アリーナ   | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>40人 | 3,500円         |
|              | エンジョイ<br>リズム<br>ボクシング<br>(全10回) | 9月1日～11月17日<br>(火曜日)<br>20:00～21:00 | ウエルピア<br>ながいずみ<br>多目的室   | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>20人 | 5,400円         |
|              | テニススクール<br>(全10回)               | 9月3日～11月5日<br>(木曜日)<br>19:00～21:00  | 中土狩<br>テニスコート            | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>30人 | 8,200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<br>(保険料含む)              |
|----------|---|---|---------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 水中運動     | 腰痛・膝痛<br>水中運動<br>(全10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。  | 9月7日～12月14日<br>(月曜日)<br>10:00～10:45   | ウエルピア<br>ながいずみ<br>温水プール  | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>35人          | 6,600円                      |
|          | 水中<br>ウォーキング<br>(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。  | 9月1日～11月17日<br>(火曜日)<br>9:40～10:40    | ウエルピア<br>ながいずみ<br>温水プール  | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>35人          | 6,600円                      |
|          | エンジョイ<br>アクアビクス<br>(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!  | 9月2日～11月11日<br>(水曜日)<br>9:45～10:45    | ウエルピア<br>ながいずみ<br>温水プール  | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>35人          | 6,600円                      |
|          | トライアクア<br>(全10回)                          | 色々な水中運動で健康づくりを行います。道具を使った筋力トレーニングや音楽に合わせて動くプログラムなどで、楽しく身体を動かしましょう。  | 9月3日～11月5日<br>(木曜日)<br>10:45～11:45    | ウエルピア<br>ながいずみ<br>温水プール  | 18歳以上の方<br>(高校生不可)<br>35人          | 6,600円                      |
| 親子向け     | ママ<br>エクササイズⅠ<br>(全10回)                   | 産後ママの身体の特徴に合わせたエクササイズで、きれいな身体を目指しましょう。必要な運動がギュッと詰まった、お子さんと一緒にできるママフィットネスです。                                       | 9月7日～12月14日<br>(月曜日)<br>9:30～10:30    | ウエルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 4か月からの未就園児とそのお母さん<br>10組           | 6,700円<br>(子ども2人目以降300円を追加) |
|          | ママ<br>エクササイズⅡ<br>(全10回)                   |   | 9月7日～12月14日<br>(月曜日)<br>10:45～11:45   | ウエルピア<br>ながいずみ<br>運動スタジオ | 4か月からの未就園児とそのお母さん<br>10組           | 6,700円<br>(子ども2人目以降300円を追加) |
|          | リトミックス<br>(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。 | 9月1日～11月17日<br>(火曜日)<br>9:30～10:30    | 勤労者体育<br>センター            | 1歳半からの未就園児とその親<br>15組              | 7,800円<br>(子ども2人目以降300円を追加) |
|          | 親子体操<br>(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さんにも、親子で楽しみながら続けることができます。                             | 9月2日～11月11日<br>(水曜日)<br>9:30～10:30    | 勤労者体育<br>センター            | 1歳半からの未就園児とその親<br>20組              | 6,400円<br>(子ども2人目以降300円を追加) |
|          | わくわくキッズ<br>(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。   | 9月10日～11月5日<br>(隔週木曜日)<br>15:30～17:00 | 勤労者体育<br>センター            | 令和8年度<br>4～6歳になる<br>子どもとその親<br>30組 | 3,250円<br>(子ども2人目以降150円を追加) |
| 小学生向け    | 小学生体育教室<br>(全10回)                         | マット運動や跳び箱・鉄棒・縄跳びなど、学校体育の種目を中心とした運動あそびを行います。身体を動かすきっかけづくりにどうですか? 運動の楽しさを体感できます。                                    | 9月7日～11月30日<br>(月曜日)<br>18:15～19:15   | 勤労者体育<br>センター            | 小学1～6年生<br>20人                     | 6,200円                      |
|          | わくわくこども<br>スイミング<br>(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。  | 9月2日～11月11日<br>(水曜日)<br>16:30～17:30   | ウエルピア<br>ながいずみ<br>温水プール  | 小学1・2年生<br>30人                     | 9,300円                      |
| 通年<br>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<br>(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<br>(第5・祝日は除く)<br>19:00～21:00    | 勤労者体育<br>センター            | 30人                                | 1,500円<br>(月謝)              |

ご希望の教室名・曜日・時間帯などをお確かめのうえ、ご応募ください。

『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、**7月15日(水)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。

※往復はがき料金: 170円

往信欄

|                       |          |            |
|-----------------------|----------|------------|
| 往信<br>85              | 411-0942 | 記入しないでください |
| 長泉町スポーツ協会<br>わく健クラブ 行 | 中土狩五五ー一三 |            |

返信欄

|            |             |  |
|------------|-------------|--|
| 返信<br>85   | □□□-□□□□    | ◆教室名   |
| 受講者氏名<br>様 | 長泉町<br>〇〇〇〇 | ◆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<br>(小学生は学年のみ記入)                         |
|            |             | ◆住所  |
|            |             | ◆電話番号<br>(昼間つながりやすい番号)                           |
|            |             | ◆勤務先名と勤務先住所<br>(お住まいが町外で、<br>長泉町内に勤務する方<br>のみ記入) |

- ★【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。(7月下旬発送予定)7月31日(金)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、8月10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。
- ◎天災等によりやむを得ず教室が中止となった場合、可能な限り振替開催での対応とさせていただきます、参加料の返金はいたしかねます。