

4月のスポーツ

木祖の“きぞ”づくり

木祖村教育委員会
木祖村公民館
TEL **36-3348

マナビー通信
合併号!

源流スポーツ大学2011参加者募集!

『気軽に体を動かしたいな〜』、『最近運動不足だな〜でもいきなりスポーツと言ってもキツイかな〜』などと健康づくりや体を動かしたいけど・・・とお悩みの方!

今年度も教育委員会・公民館主催で運動やスポーツをする為の個々の体づくりや運動をする機会の提供を目的に【源流スポーツ大学】を開催致します! もちろん、健康づくりに欠かせない教室も開催します!
是非お気軽にお申込みいただき、共に明るく元気な体づくり、健康を目指しましょう!

◎年間登録制とし一度申込を頂ければ、どの学科も参加可能。但し定員のある学科については、定員になり次第締め切ります。

◎一人の方が複数の学科に申し込むことが可能。

◎参加希望者は年会費として1,500円が必要になります(複数の学科を選択しても年間で1,500円となります)

○○ 学科詳細案内 ○○

☆印は運動の強さです。

★印が多いほど運動量の多い運動になります。

◇シェイプアップ学科◇ ★★★★★

余分な脂肪は生活習慣病をはじめとする様々な病気の要因になることがあります。

「有酸素運動は身体にいい」といわれますが、ただ運動してもなかなか脂肪は燃えません。効率のいい運動で脂肪も燃やし、日頃のストレスを発散させましょう。

開催日 5/12(木)、19(木)、26(木)、6/2(木)、16(木)
6/23(木)、30(木)、7/14(木)、21(木)、28(木)
時間 午後7時30分～午後8時30分
場所 社会体育館及び小学校体育館

◇開講式◇ 日時: 5月7日(土) 午前10時～午後1時頃まで

場所: 村民センター・菅古道

内容: 全体説明・菅古道を散策(ウォーキング)

※詳細は申込み者へ後日連絡しますので、是非ご参加下さい。

◇体カアップ学科◇ ★★★★★ 9月～開催!

個人の能力に応じた運動を取り入れながら体力全般をバランスよく増進させます。日頃、走ったり歩いたりしている人も、これからという人にも満足できる内容です。

8月に再度募集しますが、今回申込みも可能です。

開催日 9/1(木)、8(木)、15(木)、10/6(木)、13(木)
10/20(木)、27(木)、11/10(木)、17(木)、24(木)
時間 午後7時30分～午後8時30分
場所 社会体育館及び小学校体育館

◇水中運動学科◇ ★★★★★ 定員 20名

水中ウォーキングやアクアビクス(水中で行なうエアロビクスです)が中心となります。水中で普段使わない筋肉や、筋をストレッチ感覚で動かします。水の中に入ると浮力により体重が10分の1になり膝の痛い人、体力のない人でも気軽にできます。プール使用料(1回600円)と、スイミングキャップが必要となります。

開催日 6/17(金)、7/1(金)、15(金)、29(金)
8/19(金)、9/2(金) 全6回
時間 午後1時役場前出発
午後2時頃～午後3時まで受講
場所 木曾町福島町民プール及び上松町営プール

◇エアロビ教室◇ ★★★★★

昨年度から開催している教室です。夜間の開催となりますが、体を動かし気持ちいい汗を流しましょう!

開催日 第1回 5/18(水)～ 水曜日に開催!
日程は後日お知らせします。
時間 午後8時00分～午後9時00分
場所 小学校体育館

◇ヨガ教室◇ ★☆☆☆☆ 定員 30名

ちょっと一息ヨガでリフレッシュ
毎年人気のあるヨガ学科。今年度もリフレッシュの目的で開催します。定員を増員しました。新規参加者の申込みを優先しますので、お気軽に申込み下さい。(従来の参加者もOKです!)

開催日 5/31(火)、6/14(火)、28(火)、7/12(火)、26(火)
8/9(火)、23(火)、9/6(火)、20(火)、10/4(火)
時間 午前10時00分～午前11時00分
場所 社会体育館アリーナ(時々2階を使用します)

※申込期限 **4月22日(金)まで**

(年度途中でも随時申込み可能!)

※申込先 教育委員会事務局

電話 **36-3348

※その他

申込時に希望する学科、氏名、自宅電話番号をお知らせ下さい。