


 **あいちちゃん通信** 秋号 

ふれあいランド岩手
TEL:019-637-7444
FAX:019-637-7544
URL:<http://www.fureailand.jp>

 **スポーツの秋におすすめ!! 下半期スポーツ教室&イベントのご紹介** 

 運動はしたいけど何をすればいいかわからない...というあなた!!
みんなで楽しく体を動かしたい...というあなた!!
そんなあなたにお勧めの教室、イベントをご紹介します。

ニュースポーツバレー教室 ママのリフレッシュ教室

ニュースポーツの中から、柔らかいボールを使用するビーチボールバレーや座ったままおこなうシッティングバレーなどをご紹介します。初心者の方でも、ルールの説明からサーブ、アタックなどの技術まで分かりやすくご説明します。

産後の機能回復、リフレッシュを目的とした運動をおこないます。お母さん同士のコミュニケーションの場にも最適です。教室中は、託児もありますので日頃、子育てに忙しいお母さんも安心してご参加いただけます。

水泳ワンポイントレッスン 初めて水中運動教室

クロール、平泳ぎなどの各種泳法から水慣れコースなど、水泳初心者から泳力アップを目指す方を対象にグループ指導を行います。日頃のフォームチェックや水泳の疑問についてもお答えします。

水中運動初心者を対象に、水中歩行から道具を使用した運動、ゲームなど楽しくできる運動をご紹介します。30分と時間も短めなので体力に自信がない方でもお気軽にご参加いただけます。

ストレッチハイドロ教室 ティーボール教室

ハイドロトーンと呼ばれる道具を使用し、ゆっくり負荷を感じながら柔軟性と筋力を高めます。水の流れを感じながら気持ちよく体を動かします。時間も短めなのでお気軽にご参加いただけます。

野球のルールを基に、ティーと呼ばれる台にボールを置き、止まっているボールをバットで打って遊ぶニュースポーツです。キャッチボールなどの基礎練習から試合までをおこないます。

☆その他にも☆
シェイプアップ、筋力アップハイドロ教室
水中セラピー教室・アクアダンス
リズムダンス・アーチェリー練習会etc...

教室・イベントに関する詳細は
スポーツ受付前の掲示板、ホームページ
でも随時更新しています。

教室・イベントに関するお問い合わせ
お申し込みはスポーツ受付まで

TEL:019-637-4469(スポーツ受付直通)
URL:<http://www.fuleaiand.jp>

ふれあいスポーツフォーラム2010 開催日:10月4日(月)

1部「自分の身体を知ろう」～腰痛・肩こり・膝痛予防運動～
場所:ふれあいランド岩手 体育館
時間:13時～14時20分
対象:障がい者、高齢者、一般、学生
受講料:一般100円、学生50円
障がい者、高齢者は無料
(他に資料代として100円)
持ち物:運動着、内履き、タオル



講師 葉山 靖氏

2部「楽しく身体を動かそう」～プールの中はおもちゃ箱～
場所:ふれあいランド岩手 プール
時間:15時～15時50分
対象:障がい者、高齢者、一般、学生
受講料:一般420円、学生220円
障がい者、高齢者は無料
(その他に資料代として100円)
持ち物:水着、水泳帽、タオル



講師 田井村 悦子氏

健康測定会 開催日:10月2日(土)

時間:12時20分～
場所:ふれあいランド岩手 体育館
対象:障がい者、高齢者
一般、学生(中学生以上)
受講料:一般100円、学生50円
障がい者、高齢者は無料
持ち物:内履き、運動着

筋力、柔軟性、呼吸機能などの体力チェックや筋力・脂肪量の測定、自律神経バランス・ストレス状態の測定をおこないます。
健康への第一歩は、自分の体を知ることから始まります。ぜひ、この機会に自分の体を見直してみませんか?

教室のお手伝いしてみませんか??

教室をサポートしていただけるボランティアさんを募集しています。特別な知識・経験は必要ありません。ご興味のある方、是非、一度お問い合わせください。

～募集中の教室～
リハビリ&水中歩行教室
土曜日 13時～15時
☆教室中の安全配慮が主な内容です。参加者の方と一緒に楽しみながらお手伝いいただけます。

プール清掃のお知らせ

9月24日(金)～10月2日(日)までの予定で、プール清掃が行われます。
なお、進行状況により期間が変更となる場合があります。予め、ご了承ください。



記事に関するお問い合わせは
スポーツ受付まで

TEL:019-637-4469
(スポーツ受付直通)



ブログQRコード