



藤島各地区にて、出張健康教室やってます!

自分の健康維持、健康度アップのため、藤島体育館トレーニングルームを利用するのもお勧めです。でも藤体よりもっと家から近い所で運動したいという声も耳にします。やってます、各活動センターで!(長沼地区は活センではなくぽっぽの湯で、藤島地区は藤体でやってます。) 藤島の全地区で、月2回または4回のペースで健康運動教室を開催しています。例えば認知症対策にも運動は大切ですが、集まって運動しながら他の人とコミュニケーションをとることも効果的だったりします。

会場	八栄島地区地域活動センター	東栄地区地域活動センター	渡前地区地域活動センター
教室名	八栄島さわやかストレッチ	東栄さわやか教室	渡前さわやか教室
期日	毎月 第1・3木曜	毎月 第1・3木曜	毎月 第1・3金曜
時間	10:00~11:00	14:00~15:00	14:00~15:00

会場	藤島体育館	長沼温泉 ぽっぽの湯
教室名	すっきりしよう教室	ぽっぽのスパ体操
期日	毎月 第2・4火曜	毎月 第1~4火曜
時間	10:00~11:00	14:00~15:00



《内容》 主にストレッチと筋力トレーニングそれに脳トレ。 ゆるめたり伸ばしたりして身体を
しなやかに! 筋肉に適度な負荷を与えて筋肉を丈夫に! 身体のこりや疲れ・痛みの軽減に
役立つ運動がきっと見つかるでしょう。和やかな楽しい雰囲気、無理せず、自分に合わせ
て気持ち良く動いて、体と心の健康づくり!

《参加方法》 申込み不要。その時間までにお出でください。1回¥100で自由に参加できます。

《対象者》 どなたでも、どこに住んでいる方でもOK。通院されている方は医師に相談してからどうぞ。

《持ち物》 運動できる服装、タオル、参加料¥100。 *八栄島教室のみ春~秋はシューズも必要。

《運動指導》 藤島体育館トレーニングルームの健康運動指導士、健康運動実践指導者が担当します。

最初は一步踏み出す勇気が必要かもしれません。それでも、お気軽に是非どうぞ!!

資格講習会・運動教室 2・3月

利用資格講習会/トレーニングルーム 対象:中学生以上

●14:00~15:30... 2/10(火)

●19:00~20:30... 2/6(金)・18(水)

★受講料¥400 ★定員 15名

*3月の日程は2月に入ってお問い合わせください。



利用資格講習会/フリークライミング 対象:高校生以上

●2/4(水)・20(金), 3/4(水)・27(金)/19:00~20:30

★受講料¥400★定員 10名*要予約当日 18時迄

*中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用可能。



定期健康教室/藤島文化スポーツ事業団

●すっきりしよう教室《第2・4火曜 10:00~11:00》

2/10・24, 3/10・24 *自由参加¥100【会場】藤島体育館

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜 10:00~11:00》

2/5・19, 3/5・19 *自由参加¥100【会場】八栄島活動センター

●東栄さわやか教室《第1・3木曜 14:00~15:00》

2/5・19, 3/5・19 *自由参加¥100【会場】東栄活動センター

●渡前さわやか教室《第1・3金曜 14:00~15:00》

2/6・20, 3/6・~~24~~ *自由参加¥100【会場】渡前活動センター

* 3/20は祝日のため休みです。

●ぽっぽのスパ体《第1~4火曜 14:00~15:00》

2/3~24, 3/3~24 *自由参加¥100【会場】ぽっぽの湯

トレーニングルーム休み

毎週月曜(祝日の月曜も休み)