



ふれあい

2019年11月7日発行 第21号

目次

● 太極拳	p2
● パドルテニス	p3
● バドミントン	p4
● サイエンスバス遠足	p5
● グラウンドゴルフ・らくらく体操	p6
● トランポリン	p7
● ゴールデンキッズ	p8
● いろいろ球技	p9
● ゆるヨガ	p10
● 研修報告、チャレンジデー	p11
● スポーツフェスタ(高井小)	p12
● スポーツフェスタ(旧戸頭西小)	p13
● 地域包括ケア活動	p14
● 理事長コラム、卓球バレー、総会	p15
● 定例教室日程	p16

我孫子浪漫ウォーキング



スタート「我孫子にゆかりの文化人の碑」にごあいさつ



水の館から手賀沼を望む

2019.6.18(火)
22名参加

一日文学少年・少女になりました

コース 我孫子駅→嘉納治五郎別荘跡→文学散歩道→白樺文学館(企画展見学)→志賀直哉邸跡→水の館・鳥の博物館(昼食)→手賀沼遊歩道→我孫子駅

カローリング教室



新取手教室ミーティング



戸頭教室表彰式

クラブ唯一のチーム対戦競技。大半が複数の教室参加者ですが、2会場で毎回熱戦。皆さんぜひ、「ヤッター」「ハイタッチ」に参加しましょう。

文部科学省・
取手市教育委員会
推進事業

総合型地域スポーツクラブ
NPO法人とりで西部ふれあいくらぶ

理事長 上江洲 朝彦



スポーツ振興くじ助成事業

教室報告

太極拳

むりせず・ゆったり

太極拳を楽しみましょう



会場：さくら荘
開催日：毎月第1・第3土曜日
9:30~11:00

戸頭公民館
毎月第2・第4土曜日
9:00~10:20

写真は6月23日に取手グリーンスポーツセンターで開催された取手市武術太極拳連盟主催 武術太極拳フェスティバルの様子

当クラブ太極拳教室有志の扇の演武



小村指導員を先頭に剣の演武



日頃の練習成果の発表の場として良い機会でした

太極拳教室スタッフからのお知らせ

《太極拳の効果》

太極拳は年齢問わずマイペースででき、特に中高年層に最適な運動と言えます。ゆっくりとした運動で、有酸素運動が血流を良くし全身の活性化でリラックス効果が得られます。身体のバランス感覚や、柔軟性が養われ、脳を活性化させます。



西部ふれあいで太極拳をやり10年以上が過ぎ、いつの間にかバランスが良くなって足を上げてもぐらつかないよ！

I さん

《今教室では次のカリキュラムで活動しています》

- ①『練功十八法』18の動作を曲に合わせる
- ②『入門太極拳』初心者用の基本の8つの型
- ③『初級太極拳』一般的な24式の前半部、8つの型を自由な曲に合わせる
- ④『24式太極拳』 ⑤『総合42式』 ⑥『扇』 など



2019.7.6 スポーツフェスタでの 太極拳(カンフー)の演武 子供達の参加が良かったですね 旧戸頭西小体育館

パドルテニス

会 場：旧戸頭西小体育館
開催日：毎週火曜日
時 間：19:00～21:00

健康維持第一 そして対外試合参加も



飯塚さん、根本さん組



嶋田さん



西條さん

パドルテニス教室は現在会員11名(男性5名、女性6名)、10年間ほぼ変わりません。今回、お二人のスーパーマンのご紹介をします。

85歳になられる西條さん、真夏と厳寒はお休みされます。最初続けてお休みされご高齢でもありもしや病気が心配になりお宅訪問した結果、良いお酒の時間になっていました。

ホットしたと同時に今でも40～60代の会員と同等にプレイできる秘訣なのだー！

80歳になられる嶋田さんももりもりお元気。若い会員と活動の後、親についてきた小学生と目一杯にランニングをしても顔色変わらずです。お二人とも尊敬しまーす

他クラブ所属ビジターの参加者が多く、9月15日仙台で開催の全国交流パドルテニス大会で当会員の飯塚さんがビジターさんとダブルスで優勝しました。

健康維持、対外試合参加とそれぞれあった目的でハードにもソフトにも活動可能です。

昼間の体験パドルテニスやってみませんか？ご意見お待ちしています。

福邑絹子 指導員記

教室報告

バドミントン

会場：高井小学校体育館
 開催日：毎週土曜日
 時間：10:00～12:30



生涯スポーツとして楽しめます。いい汗流そう



当教室は年齢層もレベルも幅広いメンバー構成のため、無理をせずにそれぞれに合った指導を心掛けています。

練習メニューは基礎打ちから始まり、ダブルスやトリプルス(3人对3人)を中心にしたゲームで和気あいあいと楽しく活動しています。



高井小学校体育館

【教室イベント予定】

◆11月 技術講習会
 外部講師を招きレベルアップを目指します。



◆12月 お楽しみ会
 カラーリングやプレゼント交換で親睦を深めます。



【高井小学校】

校舎並びに体育館の改修工事が2016年度に完成し、きれいな施設で各活動が行われています。

なお、体育館入口には当クラブで購入した「AED」(自動体外式除細動器)を設置し万一来ています。

【当地域の人口と世帯数】

地区名	人口(人)	世帯数
ゆめみ野	3,135	1,277
野々井	3,475	1,512
新取手	3,197	1,570
計	9,807	4,359

(2019.7.1 現在)



県道向の「くじばさま」の石像は「くじの神様」として地元の信仰を寄せられてきたとのこと。(背たけ約65cm) そばに教育委員会の説明書きがあります。

教室報告

つくばサイエンス遠足

2019. 8. 27 (火) 34名参加

わくわく・夢・感動の一日でした

ゴールデンキッズの子どもたち中心に ウォーキングに毎回のように参加される大人たちが集まりました。また、大人会員とお嫁さん、お孫さんと3世代参加される方もいましたよ。酷暑の夏休み中でしたので電車⇒バス⇒施設⇒バスと、エアコンの中を移動するコースを武村さんが考えて下さった遠足でした。

宇宙センターでは始めてみるロケット・プラネタリウムなどに未来へのわくわくを感じた私です。説明映像で発射の爆音が何十秒後かに聞こえ始めることで距離が遠いことを体感。地理院でのクイズでは子どもたちと一緒にわいわいおしゃべりしながら沢山の記号を知ることができました。

中根 記



つくば宇宙センター
「ロケット広場」

迫力ある「H-IIロケット実機」(50m)の前でパテリ。この中から宇宙飛行士が出ることを期待!!

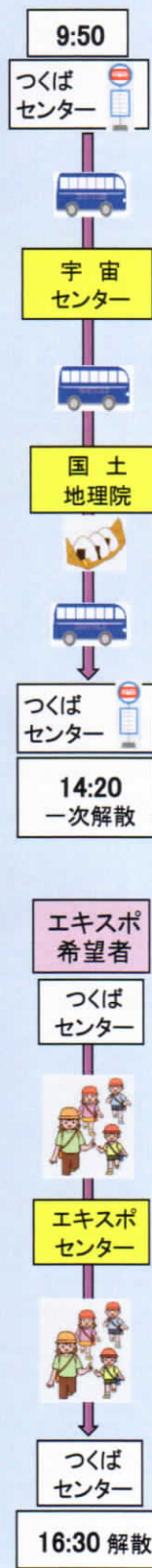


1階フロアの「日本列島空中散歩マップ」(専用の赤青メガネで見ると、日本列島が立体的に見える)の上で勢ぞろい

国土地理院

1/20万分、日本列島球体模型の上で

行程



教室報告

グラウンドゴルフ

「さくら荘」の物置が新しくなりました!!



今まで長い間お世話になっていました「さくら荘」グラウンドG備品用物置は、使い勝手がよく大変調法していましたが、設置してから数十年が経過し、老朽化による破損等が各所で見られるようになりました。

そこで、新しい物置の設置について「さくら荘」の担当者と当ふれあいクラブの役員とで色々な角度から数度の話し合いが持たれました。その結果更新手続きは「さくら荘」主体に進めるという大変有り難い話となり、当クラブもそのご厚意に感謝しお受けすることとなりました。

そして、9月上旬に立派な物置が完成しました。今回の物置設置に関しては、「さくら荘」担当者のご配慮に心から感謝申し上げます。さて、グラウンドG教室の会員は現在60名ですが、平均年齢は75歳を超えました。しかし、皆さんお元気でこの夏も熱中症になることもなくプレーをされています。当会場では毎週月曜日と第2第4水曜日に「さくら荘生きがい教室」として活動しています。他教室の皆さんも機会がありましたら是非体験と同時に物置きを見にきて下さい。

以上
グラウンドG教室スタッフ記



旧物置は、上のプレー中の写真正面のやや左にありました。今回新しい物置の設置場所は、同写真右端に見える位置に移動となりました。

教室報告

らくらく体操

ミュージックベル 次回の演奏が楽しみです



2019.2 新年会デビュー



練習風景 (戸頭公民館)

今、らくらく体操で導入したミュージックベルが大好評。参加メンバーは「らくらく体操教室」に集まった会員が、定例教室終了後に引き続き、傳田指導員が指導します。今日も先の新年会でデビューされたメンバーを中心に、新曲にチャレンジされていました。次回の演奏が楽しみです。新しいことにチャレンジされている方々に敬意を表します。



【ちょっと解説】

ハンドベルは起源が教会の鐘楼とされ、17世紀後半イギリスで誕生。本格的なものは、全部で5オクターブあり、大変高額なもの。それを日本で「より安価で、気軽」と、1982年に小学校用の音楽教材として開発されたのが、「ミュージックベル」という日本発のハンドベルです。

教室報告

トランポリン

各会場は旧戸頭西小体育館

各自の技術レベルに応じた個人指導で、希望者はバッジテスト(5級～1級)に向けステップ指導します。取手トランポリン協会バッジテストは直近では10/16(水)に開催され、次回は2月に開催予定です。

日曜特別教室 毎週(日) 17:00～19:00



技術講師:松崎指導員 (右から5人目)



火曜特別教室 毎週(火) 17:00～18:00



技術講師:河崎指導員 (左端)



とが基地教室 毎月 第1・3(土)9:00～10:30



とが基地教室は、現在トランポリンの基礎練習の場として開催。初体験は無料、1日会員は大人300円、小・中学生は200円です。

技術講師:河崎指導員 (後列)、前列左から中根クラブマネージャー、石崎会員、石崎会員のご友人(今回体験参加)

教室報告

運動する楽しさの体験と身体づくりを！

ゴールデンキッズ 特別教室



待望の跳び箱設置



「ホップ」クラス



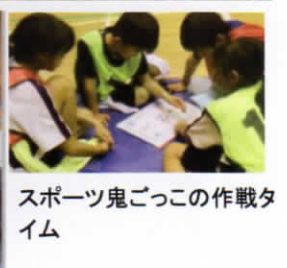
「ステップ」クラス



舞台前のエアーマットは新設。連続ワザの練習がしやすく好評



スポーツ鬼ごっこ。作戦通りできるか



スポーツ鬼ごっこの作戦タイム



◆ ゴールデンキッズ教室は、「ホップクラス」と「ステップクラス」があります。それぞれ

①ホップ(4才から小3)

内容: 鬼ごっこ、トランポリン、鉄棒、マット運動などを主体に「基本的な運動能力を伸ばすこと」と「体を動かすと楽しい」を体験させ、「チャレンジ」「失敗」「乗り越える達成感」を大事にしています。

②ステップ(小4~小6)

内容: トランポリン、体幹トレーニング、色々な鬼ごっこなどを主体に、違う学校の子とも達が運動をしながらコミュニケーションをとり楽しく活動をしています。つきものである「トラブル」「痛み」「失敗」を乗り越える体験もさせます。

◆ 待望のエアーマットを購入しました。空気が中に入っているのので、少しはずみ 床で運動するより楽です。また、転んでも痛くありません。

運動の苦手な子でも、コツがわかると楽しいうちに沢山の運動量となります。昔は、根性! で上達しましたが、今は楽しい気持ちをキープし安全に! という時代なようです。



中根 美代子 指導員 篠崎 光恵 指導員

中根美代子 指導員記

教室報告

いろいろ球技

特別教室



好きな球技が見つかるキッカケづくり — 遊びながら好きになる —



ボール投げ



ドッジボール



野 球



高学年の号令で整理体操



パンポン

パンポンは日立市発祥。簡単な用具なので企業の昼休みなどで親しまれています。



卓球バレーは、昭和49年頃から障害のある人も一緒にできる競技として始まりました。今年10月6日には全国障がい者大会の種目として取手グリーンスポーツセンターに全国から42チームが集まり熱戦が行われました。

球技種目はボールの大きさや重さ、用具の長短等異なります。種目によっては苦手意識が先の子もいます。当教室では1種目1ヶ月4~5回実施し、最終回はゲーム形式で成果を確かめます。

他に教室開始直ぐに卓球バレーを取り入れたところ、これぞ子どもらしい満面の笑みと歓声です。また教室終了前10分間は子ども達のリクエストでリレーやドッジボールをやっています。

今年度のメンバーは低学年が主です。この先一生涯で最も運動能力が向上すると言われる時期を前に基礎体力をつける運動も行っています。男子が一人ですので皆様ご紹介下さい。

福邑 絹子 指導員記

教室報告

ゆるヨガ



私達の「ゆるヨガ」はゆるやかな動きと呼吸法で心身がとてもしラックスします。教室は「あけほの会場」と「永山会場」の2ヶ所で各々月2回（計4回）あります。今年度のスタッフは新たに尾西さん、藤田（峯子）さんをお願いすることとなりました。ご支援よろしく…

あけほの会場 大広間 毎月第1・第3 月曜日 10:00～11:00

ゆるヨガ教室役員



あけほの会場
黒須指導員



責任者 中根さん



スタッフ 尾西さん

永山会場 コミュニティスペース 毎月第2・第4 火曜日 14:30～15:30



永山会場
佐藤指導員



スタッフ 藤田（峯子）さん



さくら荘の桜まつりに「ゆるヨガ」会員有志で参加しました

研修報告

茨城県生涯スポーツ指導員養成講習会受講

- ・時 期: 2019.7.20(土)10:00~15:40、
2019.7.27(土)10:00~15:10 2日間
- ・会 場: 茨城県教育研修センター (笠間市)
- ・受講者: 当クラブ4名



◆高橋 健治郎さん
(ラージ卓球スタッフ)

◆傳田 つるよさん
(らくらく体操指導員)

◆清水 輝秀さん
(カローリングスタッフ)

◆高野沢 敬子さん
(らくらく体操会員)



《講習内容》

【理論】①地域スポーツの役割②障がい者とスポーツ③スポーツ傷害の予防と対策、④指導員の任務と役割、⑤スポーツ活動に関する経営と企画・運営。

【演習】救急救命法

【実技】世代間交流の為の運動プログラム

今回、上記クラブ会員4名の方々が、2日間の集中講習を受講頂きました。この講習課程修了者は「茨城県生涯スポーツ指導員」の4年間資格を取得されました。クラブでは今後共より多くの会員の方々が事業運営に役立つ諸知識・経験等を講習等を通じ習得されるよう計画していきますのでご協力をおねがいします。

行事参加報告

2019.5.29(水)

とりでチャレンジデーに参加

本チャレンジデーは昨年に続き2回目で、クラブとしても積極参加を決め、①当日のクラブ定例教室への参加をはじめ ②取手市主催イベントへの参加 ③会員の家族の方々へのPRなど行い、取手市の実績UPに貢献出来るよう準備を進めました。

当日はあいにく雨天で室内スポーツに限られました。クラブで取り纏めた参加実績は合計54人(内訳:いろいろ球技教室14人、ラージ卓球教室15人、又教室外活動でバドミントン会員報告22人、らくらく体操会員報告3人)の結果で市に報告しました。

なお、今回、取手市は参加率49.2%(52,930人/107,489人)で対戦相手鶴岡市の52.6%(66,846人/127,168人)に3.4%及ばなかったもの、昨年に対する伸び率がグループで最も高かったとして『参加率アップ賞』を獲得しました。



【チャレンジデーとは】

毎年5月の最終水曜日に、「15分以上続けて身体を動かした人の数(参加率)を人口が同規模の自治体と競う住民総参加型のスポーツイベントです。

参加率=参加者数/人口×100%



行事報告

第14回スポーツフェスティバル

健康・笑顔・夢あふれる地域のスポーツ祭開催

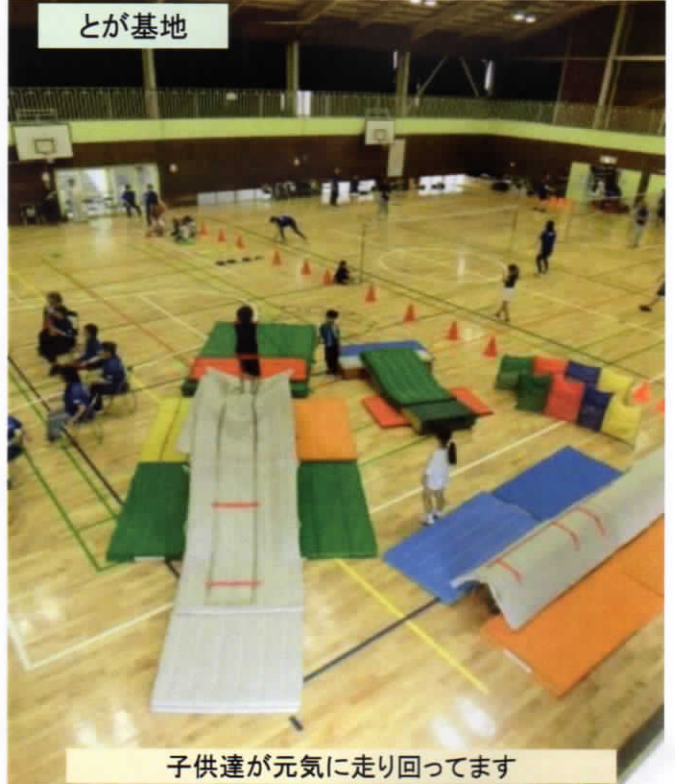
- ◆開催日時 2019. 7. 6(土) 9:30~14:00
- ◆会場 高井小学校体育館、旧戸頭西小学校 (体育館・元気サロン)
- ◆協力出店 丸山千栄堂・小川製菓
- ◆後援 取手市教育委員会
- ◆来場者 214名(一般110名、会員104名)



今回14回目となる本イベントは、旧戸頭西小と高井小の2会場の開催となりました。始めての高井小での開催はゆめみ野周辺地区へのクラブ紹介に大変効果があったものと思います。前日からの雨でサッカーが中止となり、早朝も小雨が残り来場者への影響が心配されましたが両会場で214名の来場があり盛況な開催となりました。今後も開催内容の工夫を行い有意義なイベントとなるよう企画していきます。

なお、旧戸頭西小会場では市健康づくり推進課健康相談コーナーの設置を頂き、地元商店の丸山千栄堂、小川製菓の出店協力を頂きました。高井小会場ではジャンプモンスターの元気なダブルダッチで盛り上げて頂き御礼申し上げます。

スポーツフェスティバル <高井小会場>



とが基地

子供達が元気に走り回ってます



ダブルダッチ

ジャンプモンスターさん、パフォーマンスをありがとう



バドミントン

子供から大人まで楽しんでいました



らくらく体操

体だけでなく脳も鍛えて認知症予防



カローリング

狙いをつけて、入れ!!

スポーツフェスティバル <<旧戸頭西会場>>



とが基地(子供体操)



とが基地(トランポリン)



パドルテニス



太極拳



ラージボール卓球



卓球パレー



丸山千栄堂(出店)



小川製菓(出店)



ぶらっと健康相談

【取手市健康づくり推進課】



根っ子カフェ(元気サロン内)



カローリング

地域包括ケア活動報告

支え合い助け合いのある 地域社会を目指して

お互い声を
かけあいま
しょう...



今後、急速に進む高齢化社会に対応して取手市では、従来の取り組みに加えて、新しい支え合いの仕組みづくりに向け、町会、自治会、民生委員、NPO、ボランティア団体などが連携して活動を進めています。その推進の為、私たちの住む第3圏域地区※は「さらの杜」に「地域支え合い推進協議会」を設置しました。

当クラブからは中根クラブマネージャーが主担当として参画し、2017年2月から『おれんじ・カフェ』に傳田体操指導員を派遣し、同年7月から『音楽ケア体操教室』を開校しました。開始以降、両活動は内容を工夫しつつ継続し、現在参加者増への取り組みを推進中です。

各団体も「お助け活動」や活動定着の為に「講演会」「説明会」等を開催しています。また、並行して下欄「図1」の組織の連携を深めて「支え合い」活動が促進されるよう「地域別」や「階層別」の会議が開催されています。

広報記



おれんじ・カフェ

開催日：偶数月の第1木曜日 10:00~12:00

会場：さらの杜



職員による認知症予防等のミニ講話



傳田指導員による体操・ゲーム指導



◆ 内容

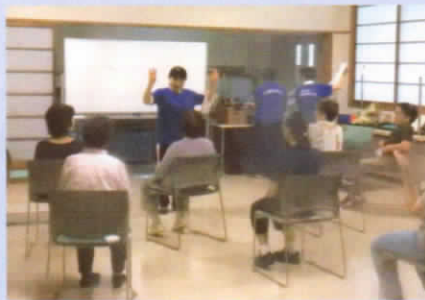
- ◆ 認知症予防に関する職員の講話
- ◆ 高齢者体操・合唱・ゲームなど

- ◆ 参加費：100円/人 茶菓子付
- ◆ 申込先：さらの杜 ☎70-2801

音楽ケア体操教室

開催日：毎月第2・4木曜日 10:30~12:00

会場：さらの杜



注)送迎車希望はお問合せ下さい

◆ 内容：

懐かしい歌、好きな歌に合わせて身体を動かすことで、身体機能を維持しつつ、認知症を予防します。

講師 傳田指導員

- ◆ 参加費：会員：200円/人
- 一般：300円/人

- ◆ 申込先：中根 ☎090-6489-0468



地域包括支援センターさらの杜
下高井2148
☎ 70-2801

第3圏域地域支え合いづくり

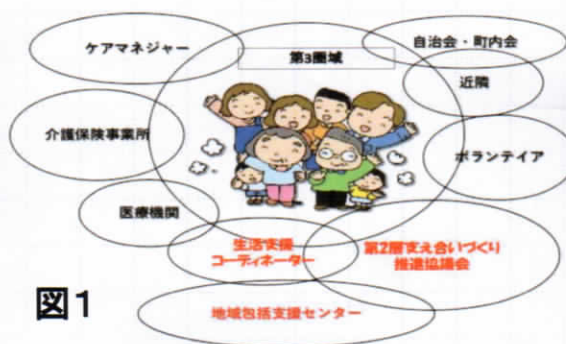


図1

◆お困りごとがありましたら「地域包括支援センターさらの杜」に電話してみてください！（中根に電話くださってもいいですよ）「地域支え合いづくり」としてこの図にある皆さんはつながっています何かお役に立てる事があるかもしれません。

例えば 電球の取り換え、ゴミ捨て、など。

中根 記

※ 第3圏域：戸頭・米ノ井・上高井・下高井・貝塚・市之代・ゆめみ野・新取手

ふれあい事業コラム

いつものメンバーに会える楽しみ、そして
価値観を共有できる仲間づくりを



理事長 上江洲 朝彦

とりで西部ふれあいクラブはスポーツの普及を通して、各世代がスポーツを楽しめる環境づくりに力を入れ、教室活動の充実に取り組んでいます。

クラブはスポーツの場であり、社交の場でもあります。定例教室でいつものメンバーに会える楽しみ、体を動かし、さわやかなひとときを過ごし、価値観を共有できる仲間ができ、充実感を味わえるものと思います。

定例教室で活動する一方、ふれあいフェスティバルを7月6日(土)に旧戸頭西小と高井小の2箇所で行い会員と近隣の方の参加で盛りあがりました。ゆめみ野地区の人口増加に伴い、新しい仲間づくりに期待を寄せ、新企画として会場を2箇所で開催しました。

今後ともクラブ活動への積極的な参画と発展のため、会員皆様のご協力をお願い致します。

全国障がい者スポーツ大会
「いきいき茨城ゆめ卓球パレー全国交流大会」
2019. 10. 6(日)

大会に際し市総合型スポーツクラブ連絡協議会としては、3月準備・4月プレ大会段階から運営参加し、当日は運営ボランティアとして、選手の出迎え、ゲーム進行補佐を行いました。

大会が始まると館内はスピード感溢れるハイレベルな試合が展開され、各コートの歓声を聞きながら持ち場を務めました。感動と共に元気を頂き、当競技のもつ意義を改めて認識した一日でした。「西部ふれあい」では、上江洲理事長、横倉・高橋・福邑・傳田・辻・松岡各氏がボランティア参加しました。



◆参加選手
17都府県
42チーム
431名

◆ボランティア
総数
225名

◆大会結果
チャレンジ
クラス
優勝埼玉県
準〃岩手県
3位大分県



平成30年度定時総会開催

標記総会は以下の内容で開催し、各議案とも全員異議なく承認されました。

- ①開催時期: 令和元年5月18日(土) 13:30~15:50
- ②会場: 戸頭公民館 2階 講座室
- ③出席: 143名(内出席58名、表決委任85名)
出席は正会員数149名の96%
- ③議事: ・平成30年度事業報告及び収支決算の件
令和元年度事業計画及び予算の件
・令和元年度役員選任の件
・定款一部変更に関する件(55条広告)

《令和元年度重点課題》

- 1. 教室活動の充実
- 2. 人材育成
- 3. 安全管理の啓蒙



クラブ会報 ふれあい 第21号

2019年11月7日 発行

文部科学省・
取手市教育委員会
推進事業



ホームページ

編集 クラブ広報担当
武内敏男 辻 千佳男 松岡 孝
発行 総合型地域スポーツクラブ
NPO法人とりで西部ふれあいクラブ
理事長 上江洲 朝彦



スポーツ振興くじ助成事業



NPO法人 とりで西部ふれあいクラブ 定例教室のご案内

スポーツくらぶ

見学・体験ができます
指導員に声を掛けて下さい

お問い合わせ先
(代表)

☎ 090-6489-0468 (中根)
☎ 090-3333-6728 (松岡)



注) 初めて参加の方は必ず事前に各教室へ連絡ください。都合により会場・時間が変更になる場合があります。

教室名	活動内容
クラウンドゴルフ	毎週月曜日 及び 第2・4水曜日：さくら荘 毎週金曜日 及び 第1・3・5水曜日：戸頭公園多目的広場 ☎ 090-5992-7215 瓜生(うりう)
らくらく体操	第2・4土曜日：戸頭公民館 ☎ 080-2137-7805 武内
バドミントン	毎週土曜日：高井小体育館 ☎ 090-4395-5148 うゑず
パドルテニス	毎週火曜日：旧戸頭西小体育館 ☎ 090-1665-6422 福むら
太極拳	第1・3土曜日：さくら荘 第2・4土曜日：戸頭公民館 ☎ 0297-78-0806 初見
ラージボール卓球	毎週土曜日：戸頭小体育館 毎週水曜日：旧戸頭西小体育館 ☎ 090-7827-3452 横倉
とが基地 (トランポリン)	第1・3土曜日：旧戸頭西小体育館 ☎ 090-6489-0468 中根
ゆるヨガ	第1・3月曜日：あけぼの(和室大) ☎ 090-4672-5786 尾西 第2・4火曜日：永山小コミュニティースペース ☎ 090-6489-0468 中根
カローリング	第1・3・5土曜日：戸頭小体育館 ☎ 090-3333-6728 松岡 第1・3水曜日：新取手自治会館 ☎ 090-8582-9108 家野

会員は左記の一般教室
すべてに参加できます。

会費について

大人(高校生以上)	
入会金	500円
年会費	6,000円
保険料	600円

子供(小・中学生)	
入会金	なし
年会費	3,600円
保険料	600円

◆会員は4月1日入会が基本です。年度途中入会の年会費は、月割り相当額×残月数+保険料となります。

ファミリー会員特典

1家族の3人目から年会費より1,000円を減額します。(但し、途中加入は対象外)

ビジター会員

1回(1日)の参加料は、大人300円、こども200円。

特別教室	ゴールテンキッズ マット・トランポリン・鉄棒 おにごっこ他	毎週金曜日：旧戸頭西小体育館 ①年中～小2「ホップ」 ②小3～小6「ステップ」 ☎ 090-6489-0468 中根	15:30～17:00 17:00～19:00	定員各10名 3,000円/月
	トランポリン	旧戸頭西小体育館 ①日曜トランポリン ②火曜トランポリン 定員8名 ☎ 090-6489-0468 中根	17:00～19:00 17:00～18:00	会 員 300円/回 一般参加者 700円/回
	音楽ケア体操	第2・4木曜日：さらの社(特別養護老人ホーム) ☎ 090-6489-0468 中根	10:30～12:00	会 員 200円/回 一般参加者 300円/回
	いろいろ球技 卓球・パドルテニス・ ドッジボール・バスケット など	毎週水曜日：旧戸頭西小体育館 ☎ 090-1665-6422 福むら	(小学生対象) 16:30～18:00	2,000円/月
	新感覚フィットネス	第1・3金曜日：あけぼの ☎ 090-6489-0468 中根	10:00～11:00	300円/回

