

クラブおおづジュニアバレー短期教室

小学1年生～5年生のみなさん、ジュニアバレーを体験してみませんか？
興味がある人は、初心者でも大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています。

- 期 日 8月1日、8月8日、8月22日、8月29日（毎週火曜日 全4回）
- 時 間 午後7時～8時
- 場 所 室小学校体育館
- 参加対象 小学1年生～5年生
- 準備物 運動しやすい服装、体育館シューズ、タオル、水分など
- 参加費 クラブおおづ会員（無料）、非会員（全4回で1,000円）
※参加費は、教室初日にお持ちください
- 申込締切 7月28日（金） 午後5時まで（事前に電話で申し込みください）

問い合わせ・申し込み NPO法人クラブおおづ事務局 ☎096(294)2922(月曜～金曜の平日午前9時～午後5時)

運動教室のご案内

大津町健康推進事業 第2期 健康推進運動教室

「コロナ禍で体力、筋力が減った。」「明らかに以前より運動不足だ」という方。楽しく運動を行いながら健康で元気な身体を手に入れることを目的とした運動教室を開催します。「イスに座ったまま出来る運動」「レクリエーション」「ボールを使った運動」など運動が苦手な方でも気軽に参加できます。【昼の部】【夜の部】と会場を2カ所ご用意しています。

- 日 時 【昼の部】8月2日～10月4日（毎週水曜 全10回）午後2時～3時
場所 町総合体育館
【夜の部】8月1日～10月10日（毎週火曜 全10回）午後7時～8時
場所 楽善ふれあいプラザ
- 定 員 先着20名（事前に電話で申し込み下さい）
- 参加費 無料
- 持参物 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- 講師 NPO法人クラブおおづスタッフ

問い合わせ

NPO法人クラブおおづ 町総合体育館トレーニングルーム
平日：午前9時～午後9時 日曜・祝日：午前9時～午後5時 休館日：毎週火曜日
☎096(293)8088

はじめてのヨガ教室

はじめての人でも安心して参加できる初心者向けのヨガ教室を開催します。心身ともにリラックスして楽しい運動の時間を提供いたします。事前に電話での申し込みが必要となります。

- 日 時 7月26日、8月2日、9日、23日、30日全5回（毎週水曜 全5回）
午後12時30分～1時30分
- 場 所 町総合体育館 会議室
- 定 員 15名
- 持参物 動きやすい服装 水分
- 参加費 3,000円（保険料込み）
- 講師 松原 瞳美（まつばら ひとみ）さん

問い合わせ・申し込み NPO法人クラブおおづ 町総合体育館 ☎096(293)8088