

大津町総合体育館トレーニングルーム映像プログラム レッスン改定!

4月1日から映像プログラムのレッスン改定を行いました。
「腰痛予防ストレッチ」、「骨格リセットストレッチ」といった新しいプログラムの導入や、スタッフレッスンの「エンジョイ運動教室」へ名称変更、「ストレッチ教室」の時間帯変更などを行っています。
皆様のご利用をお待ちしています。

2026年4月1日~ (NEWプログラム赤字)		映像レッスン (※)		スタッフレッスン (※)		大津町推進事業	
※トレーニングルームご利用料金にて利用できます。							
月	火	水	木	金	土	日	
9:00	9:30~10:00 ヨガ	9:30~10:00 GroupCentergy	9:30~10:00 ヨガ	9:30~10:00 GroupCentergy	9:30~10:00 GroupCentergy	9:30~10:00 ヨガ	
10:00	10:15~10:45 バレトン	10:15~10:45 エンジョイ運動教室	10:15~10:45 エンジョイ運動教室	10:15~10:45 バレトン	10:15~10:45 ヨガ	10:15~10:45 GroupCentergy	
11:00	11:00~11:30 はじめて JAZZ DANCE	11:00~11:30 バレトン	11:00~11:30 はじめて JAZZ DANCE	11:00~11:30 GroupFight	11:00~11:30 GroupFight	11:00~11:30 ポディメイクヨガ	
12:00	11:45~12:15 ポディメイクヨガ	11:45~12:15 ヨガ	11:45~12:15 ポディメイクヨガ	11:45~12:15 ヨガ	11:45~12:15 バレトン	11:45~12:15 GroupFight	
13:00	12:30~13:00 ピラティス	12:30~13:00 はじめて JAZZ DANCE	12:30~13:00 ピラティス	12:30~13:00 はじめて JAZZ DANCE	12:30~13:00 ポディメイクヨガ	12:30~13:00 バレトン	
14:00	13:15~13:45 GroupCentergy	13:15~13:45 ピラティス	13:15~13:45 エアロピクス	13:15~13:45 ピラティス	13:15~13:45 はじめて JAZZ DANCE	13:15~13:45 ピラティス	
15:00	14:00~14:15 お腹シェイプ	14:00~14:15 お腹シェイプ	14:00~14:15 お腹シェイプ	14:00~14:15 お腹シェイプ	14:00~14:30 ピラティス	14:00~14:30 はじめて JAZZ DANCE	
16:00	14:30~15:00 骨格リセット エクササイズ	14:30~15:00 腰痛予防 ストレッチ	14:15~14:45 ストレッチ教室	14:15~14:45 ストレッチ教室	14:45~15:15 骨格リセット エクササイズ	14:45~15:15 ポディメイクヨガ	
17:00	15:00~15:30 はじめて JAZZ DANCE	15:00~15:30 はじめて JAZZ DANCE	15:00~15:30 はじめて JAZZ DANCE	15:00~15:30 はじめて JAZZ DANCE	15:30~16:00 ポディメイクヨガ	15:30~16:00 GroupCentergy	
18:00	15:15~15:45 ヨガ	15:15~15:45 バレトン	15:45~16:15 ストレッチポール	15:45~16:15 ストレッチポール	16:15~16:45 はじめて HIP HOP	16:15~16:45 腰痛予防 ストレッチ	
19:00	16:00~16:30 ストレッチポール	16:00~16:30 ストレッチポール	16:30~17:00 バレトン	16:30~17:00 ポディメイクヨガ	17:00~17:30 GroupGroove	17:00~17:30 GroupGroove	
20:00	16:45~17:15 バレトン	16:45~17:15 ポディメイクヨガ	17:15~17:45 ヨガ	17:15~17:45 バレトン	18:00~18:30 GroupFight	18:00~18:30 GroupFight	
21:00	17:30~17:45 お腹シェイプ	17:30~17:45 お腹シェイプ	18:00~18:30 はじめて JAZZ DANCE	18:00~18:30 はじめて JAZZ DANCE	18:45~19:15 エアロピクス	18:45~19:15 エアロピクス	
22:00	18:00~18:30 GroupFight	18:00~18:30 はじめて JAZZ DANCE	18:45~19:15 GroupFight	18:45~19:15 GroupFight	19:30~20:00 エアロピクス	19:30~20:00 エアロピクス	
23:00	18:45~19:15 エアロピクス	18:45~19:15 GroupFight	19:30~20:00 GroupFight	19:30~20:00 GroupFight	20:15~20:45 腰痛予防 ストレッチ	20:15~20:45 腰痛予防 ストレッチ	
24:00	19:30~20:00 骨格リセット エクササイズ	19:30~20:00 ストレッチポール	19:30~20:00 腰痛予防 ストレッチ	19:30~20:00 骨格リセット エクササイズ	19:30~20:00 ストレッチポール	19:30~20:00 ストレッチポール	
25:00	20:15~20:45 腰痛予防 ストレッチ	20:15~20:45 骨格リセット エクササイズ	20:15~20:45 ストレッチポール	20:15~20:45 腰痛予防 ストレッチ	20:15~20:45 骨格リセット エクササイズ	20:15~20:45 腰痛予防 ストレッチ	
26:00	21:00~21:30 ストレッチポール	21:00~21:30 腰痛予防 ストレッチ	21:00~21:30 骨格リセット エクササイズ	21:00~21:30 ストレッチポール	21:00~21:30 腰痛予防 ストレッチ	21:00~21:30 腰痛予防 ストレッチ	



【エアロピクス】音楽に合わせて全身運動で楽しく運動できるプログラム。動きのパリエーションも多く、初心者から上級者まで楽しめます。



【Group Fight】総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行います。



【バレトン】バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY発の横足で行うポディメイクエクササイズ。



【Group Centergy】ヨガとピラティスの動きを取り入れたエクササイズを明るく軽快な音楽に合わせて行います。



【エンジョイ運動教室】スタッフと一緒に楽しく身体を動かす事が目的のプログラム。初めての人も気軽に楽しめます。



【ピラティス】独特な呼吸とともに、インナーマッスル(内側の筋肉)を鍛え、機能的で美しい身体を目指します。



【ストレッチポール】円柱型のポールの上で「力抜いて」「揺り動かす」だけ。ふだん手の届かないカラダの奥の筋肉をほぐし、姿勢バランスを整えるプログラム

オーエン部隊 大募集!

大津町地域学校協働本部では、ボランティアを随時募集しています!

「1年に1、2回くらいしか活動できないかも…」
→OK!!
「私にもできるか不安です…」
→ボランティアです!できるして、できたしこ!

※ただし!活動するには、ボランティア保険の加入が必須となりますので、事前登録制となります。
まずは、下記の問い合わせ先に連絡、そして登録をお願いします。

- ◎本の読み聞かせ ◎プリントの丸付け
- ◎習字の授業のお手伝い
- ◎家庭科(調理・ミシンなど)授業のお手伝い
- ◎校外学習の見守り ◎登下校のあいさつ運動・見守り
- ◎校内の花苗植え・美化作業関連
- ◎校内の簡単なDIY作業
- ◎昔遊び教えます ◎自転車教室見守り

などなど、ここに挙げたボランティア活動はほんの一部です。この他、いろんな活動があります。少しでも興味を持った!疑問質問がある!など、気軽にご連絡ください!

●問い合わせ
役場生涯学習課 生涯学習係 ☎096(293)2180

地域活性化の新たなきっかけに

新しい神輿と神輿蔵が寄贈

杉水の菅原神社で、神輿奉納式と神輿蔵落成式が3月25日に行われました。菅原神社では節頭渡しや子ども相撲、神楽といった行事が行われており、古くから地域の心のよりどころとして親しまれています。

この日お披露目された神輿と台車、神輿を収める蔵は氏子の寄贈によるもので、台車と蔵を齊藤工務店(菊池市)が製作しました。当日は約40人が出席し、地域活動の新たな財産として今後の保存・活用に大きな期待を寄せていました。



地域の皆さんが見守る中、新設された神輿蔵の前で行われた式典と新たにお披露目された神輿

俳句 つのはな俳句会

春兆す小骨の刺さるコンサート 村田 健二
紙飛行機飛ばすどこまでも初夏 田上 公代
高齢者と括られ金雀枝乱反射 矢嶋 道子
志賀 孝子
老いてなお楠の若葉の眩しくて 志賀 孝子
水くらげ眠る人魚の髪を梳く 上杉 波
新緑かがやく 南阿蘇の天文台 梅木トキエ
枝垂れ梅静かに咲いて誰を待つ 塚本 洋子
夜のしじまむんむんさせて炎帝来 柴田しのぶ

短歌 大津短歌会・野づかさ

春落葉掃いても掃いてもくんだりくる負けるもんかと又掃き寄する 山本 泰子
ひと月を咲きし山茶花くれないに散りはてにけり三月十日 高村 貴子
木守りにひとつ残しし袖子の実を愛しと 触れば夕ひかり揺る 本田 咲
一冬を花咲かせたるシクラメンねざらいて置く日のさす窓べ 田中 玲子
手作りの雛を並べて見てみれば整わぬ顔も愛敬となす 豊岡ミツル
飛んでくる黄の蝶もなし昼の日にたんぼぼの咲く庭で待ちおり 小平 善行
胸底に秘め事ひとつ保ちつつ緑陰深き坂降り来る 吉永 恵子
病室の窓に見放る窓ひとつゆるやかにうく今朝の高空 坂本 臯子
山あいの一軒家の主死したれば通夜も葬儀もなく火葬場へ 鞆 岳志