

水曜 初級ヨガ

土曜 シルクサスペンション

**8月スタート！
スポーツ
やってる？
国頭村
2021**

7月26日から
参加者募集！

木曜 ヴォーク&スロジョグ

金曜 DISCOWORLD

Balance

実施日 ▶ 裏面をご覧ください
場 所 ▶ かいぎんフィールド国頭
社会福祉協議会・その他
定 員 ▶ 各クラス20人

**幼児保護者向け
プログラム**
**子どもの体を守り育てる！
運動と食事の講習会**

運動続けていますか？

参加申込先



「〇〇クラス参加希望」と記載の上
①お名前②年齢③連絡先を
お送りください。
ご質問もこちらからどうぞ！

公式ラインアカウント

LINE

スポーツやってる？国頭村

電話でのお申込みは090-7299-2467島袋まで
※受付開始は7月26日月曜9時から
※申込締め切りまでに定員に達した場合は抽選とさせていただきます
※幼児保護者向けプログラムは別途申込をご案内します

なぜ食事栄養が重要なのか？
・食事、栄養の考え方
・競技や期別の食事法
一緒に考えましょう
ご参加お待ちしております

9月11日(土)10時～
場所やお申込みは
別途お知らせします



スポーツフードアドバイザー 知念 謙さん

新型コロナ感染症予防対策を
行いながら講座を実施しますが
状況次第では日時の変更等が
ありますのでご了承ください。

水曜 初級ヨガ

【全12回日程】 第2・4水曜日
8月11日・25日 9月8日・22日
10月13日・27日 11月10日・24日
12月8日・22日 1月12日・26日
ヨガ独特の呼吸で心もからだもリラックス

国頭の人と自然の素晴らしさが好きで 湯浅真弓さん
移住して10年目の湯浅真弓です。
やんばるの大自然からパワーを頂き
オクマでピーチヨガをやっています。
深い呼吸に合わせてポーズをとり体幹を
鍛え整えるヨガクラスです。



土曜【Silk Suspension™】

第1クール 8月7日・21日・9月4日・9月11日
第2クール 9月18日・10月2日・9日・16日
第3クール 10月30日・11月13日・12月4日・18日
北部初上陸のシルクサスペンションを体験しませんか
1人1クールの4回参加することができます
屋外で実施するために悪天候の場合はストレッチポールを
実施します。※雨天時は社協で実施予定

【Silk Suspension™】とは
NY発信の5番街にあるピラティススタジオ
で開発されたプログラム。6個のハンドル
とハンモック状のサスペンションを使うの
が特徴です。不安定な空中でのエクササイズ
をする事で、普段使う事の少ない深層筋への
アプローチであったり、バランス能力の向上
が期待されます。



木曜 ウォーク&スロジョグ

10月スタート【全12回日程】毎週木曜日
10月7日・14日・21日・28日
11月4日・11日・18日・25日
12月2日・9日・16日・23日
いつもの「歩く」をより効果的に！

かいざんフィールド国頭の外周
コースを利用して毎回楽しく
有酸素運動+筋力トレーニング
雨天時は室内でバランスボール
など実施します。毎回体組成計
で筋肉量や内臓脂肪量を計測！

島袋晴美です



金曜 DISCO WORLD

【全12回日程】 第1・3金曜日
8月6日・13日・27日・9月3日・17日
10月1日・15日・29日・11月5日・19日
12月3日・17日
あの曲にのせてレッツダンス♪

糸満市出身名護市在住
インストラクター歴8年目
趣味 フラメンコ
現在、名護市や沖縄市各スポーツ施設、
エステサロンスタジオ等にて、ヨガ、
顔ヨガ、ピラティス、健康体操等々の
クラスも担当中

奥間優子さん



保護者プログラム 栄養講習会



今回のテーマは
「子どもの体を守り育てる！
運動と食事の講習会」です。
これから成長するこどもの
からだをたべもののこと
一緒に勉強しましょう。
9月11日(土)10時～
場所は別途お知らせします。

知念 諒さん



スポーツフード
アドバイザー

親子プログラム バク転の日



昨年のバク転の日第2弾です
今年も楽しく体の動かし方を
教えていただきます。
保護者の皆さんもぜひ
ご参加ください。
10月9日・16日(土)
時間と場所は別途お知らせ
します。幼児5～6歳児対象

金子陽子さん



空中インストラクター
バク転せんせい

令和3年度国頭村
福祉課事業

スポーツやってる？ 国頭村

お申込み方法



○各種目の運動強度はやや強めとなりますので高血圧や関節痛など痛みを伴う疾患のある方はご注意ください。
○参加料は無料です！この機会に運動で体力&免疫力アップ！

← 左QRコードよりライン公式アカウント【スポーツやってる国頭村】または
合同会社WELL-BEING島袋090-7299-2467までお電話でお申込みください。
場所や開始時間につきましては申込み時にお知らせいたします。
※7月26日以前のお申込みはお受けいたしませんのでご注意ください。



合同会社WELL-BEING