運動を生活の一部に

椅子ヨガ　Chair Yoga

NEW

運動強度
弱め

対象：健康な方ならどなたでも
日程：6/9.6/16.7/14.7/28.8/4.8/25.
　　9/8.9/22.10/13.10/27（10回）
時間：月曜日１４時より約１時間
会場：ふれあいセンター２階ホール（定員１５名）
講師：坂上恭子（ケイシー）さん

イスに座ってヨガ体験。気持ちよくからだを伸ばしたり縮めたりねじったり～

スロージョギング

運動強度
やや強め

対象：どこも痛くない元気な方ならどなたでもOK
日程：１０月２日・１１月６日・１２月４日・１月８日
時間：木曜日１９時より約１時間
会場：かいぎんフィールド国頭トラック
講師：島袋晴美

ひとりでは走れないけど仲間といっしょなら！という方、おしゃべりしながらスロジョグでいい汗かきましょう！１０月から月イチ開催

たくさんの方に参加していただけるイベントを現在計画中です。しばらくお待ちください。

夏休み水泳教室

NEW

対象：小学生（3年生以上）
場所：奥間小学校プール
定員：１０名
日程：8月2日・8月9日・8月16日・8月23日
時間：午前９時より約1時間

熱い夏休みをプールで泳ごう！クロールができるように水泳競技経験者が指導します。親子でも参加OKです！※屋外プールのため悪天候では中止となります

トランポリン体験教室

運動強度
強め

対象：どこも痛くない元気な方ならどなたでもOK
日程：11月28日金曜日　（親子）午後18時30分・（大人）20時
　　11月29日土曜日　（親子）午前10時
会場：国頭村総合体育館アリーナ
定員：各時間8名（親子の場合は4組）
講師：金子陽子さん

トランポリンは、全身の筋肉をバランスよく使い、有酸素運動と無酸素運動を同時に行うことができるため、筋力アップ、脂肪燃焼、体幹強化、姿勢改善、そして心のリフレッシュなど、様々な効果が期待できます。このトランポリン運動を続けることで体を動かし脳の発達を促す効果があり、脳の働きが活発になることで「記憶力」「集中力」「理解力」を高める効果もあるといわれています。

お申込み・お問い合わせ

スポーツやってる国頭村

国頭村運動啓発促進事業
２０２５

公式ライン LINE

1. 公式ラインアカウントからお申込み下さい
2. お電話の場合は090-7299-2467島袋まで

国頭村ホームページからも内容をご確認いただけます

※国頭村在住者が無料で参加できる教室となっております
※教室の日程は諸事情により変更になる場合もありますのでご注意ください。