

スポーツやってる？国頭村2022 アナタはどれやる？

DISCOWORLD

金



金曜日 19時より
国頭村総合体育館児童体育室

ヨガ第1第3水曜日



水曜日 19時より
社会福祉協議会畳の間

ヨガ第2第4水曜日

水



水曜日 19時より
社会福祉協議会畳の間

スロジョグ(10月～)



木

木曜 19時30分～一般クラス
かいぎんフィールドグラウンド

各講座の詳細日程は
裏面をご覧ください

応募多数の場合は
抽選とさせていただきます

この機会に
ご自分の運動習慣
見直してみませんか？

コロナ感染症予防対策を行いながら実施します
状況によっては日程の変更がある場合があります

シルクサスペンション



土

土曜日 朝8時より
国頭村総合体育館アリーナ

ヒップホップダンス一般



木

木曜 19時30分～一般クラス
かいぎんフィールド会議室

ヒップホップダンスキッズ



水

水曜 18時～小学生※クラス
かいぎんフィールド会議室
※4年生以上

ヒップホップダンスジュニア



水

水曜 19時～中・高生クラス
かいぎんフィールド会議室

はじめてのマット運動(9月)



土曜日 午前10時より
国頭村総合体育館
年齢別に2回ずつ実施
児童体育室
保護者の方も
ご一緒にどうぞ！

土

保護者向けプログラム

栄養講習会

これから生きる子供たちのための

子供は何を食べてますか？

何をどのタイミングで食べるのか

運動と食事の大切さを学びます

これからの時代を生き抜くために！



日程調整中

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
2022



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



合同会社WELL-BEING

スポーツやってる？国頭村2022 どれやるか決まった？

DISCOWORLD

懐かしのあの曲で
みんな一緒に踊ろう！

6月10日
6月24日
7月1日
7月22日
8月5日
8月19日
9月2日・9月16日
9月30日・10月7日
10月21日・11月4日 全12回



奥間優子さん

金曜19時より かいぎんフィールド会議室

ヨガ第1第3水曜日

優しいヨガで
リラックスしましょう

6月22日
7月6日
7月20日
8月3日
8月17日
8月31日
全6回



ヨガインストラクター
湯浅真弓さん

水曜19時より社協老人福祉センター

ヨガ第2第4水曜日

心と体のバランスを
整えましょう

6月29日
7月13日
7月27日
8月10日
8月24日
9月7日
全6回



沖縄ヨガ協会代表理事
坂上恭子さん

水曜19時より社協老人福祉センター

10月スタート！ スロジョグ

苦手な“走る”を
スロージョギングで
習慣化しましょう
涼くなった秋が
チャンスですよ！
約60分 定員15名



健康運動指導士
島袋晴美

10月6日・10月20日
10月27日・11月10日
11月24日・12月1日
12月15日・12月22日
1月12日・1月26日
2月9日・2月23日 全12回

木曜19時より かいぎんフィールドグラウンド

シルクサスペンション

- ① 6月11日・25日・7月9日・23日
- ② 8月6日・20日・9月3日・9月10日
- ③ 10月8日・15日・10月29日・11月5日

昨年からはまったシルクサスペンション！
北部初上陸ということもあって大人気でした♪
心地いい筋肉痛が病みつきになること間違いなし
今回はバンジーフィットネスも体験できますよ！



空中インストラクター
金子陽子さん

土曜朝8時より 国頭村総合体育館 約60分 定員7名

スロジョグ・シルク
まだ空きあります

ヒップホップダンス一般

一般大人向けの
ダンスエクササイズ
楽しく踊って
汗かこう！



ダンスパフォーマー
HIROSE

木曜日19時より
約60分
定員7名

6月9日・16日
7月7日・14日

ヒップホップダンスキッズ

小学4年生から6年生まで
BTSブームの影響でダンスキッズ
増えてます！ダンスのプロから
教えてもらおう！リズム感を磨け！

水曜日
午後6時より約50分
定員7名

ヒップホップダンスジュニア

中学生＆高校生でダンスを習いたい！
EXILEのバックを務めた実績の
HIROSEが国頭ジュニア育成します！

水曜日
午後7時より約50分
定員7名

1・29日
1・20日(全6回)

ヒップホップ全日程終了

はじめてのマット運動

9月スタート！

土曜10時より 国頭村総合体育館
①4～5歳クラス 10月8日・15日
②6～7歳クラス 9月3日・9月10日 日
各クラス6人まで
小学校入学までに身につけたい基礎運動
前転・後転・側転にチャレンジします！



空中インストラクター
金子陽子さん

保護者向けプログラム 栄養講習会

昨年度好評だった栄養講習会
今回も色々質問してみましょう！

8月13日(土)
午後3時



スポーツフードアドバイザー
知念 諒さん

場所:ふれあいセンター2Fホール

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
2022

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



公式ライン
LINE



合同会社WELL-BEING

3 すべての人に
健康と福祉を

