

健康づくり一緒にはじめませんか？

令和5年度 国頭村運動啓発推進プロジェクト

スポーツやってる国頭村

【お申し込みお問い合わせ】

LINE



総合お申込み公式ライン

国頭村民
参加無料

太極拳

月曜13時/12回



月

老若男女どなたでも参加できます
重心移動で転倒予防。欧米でも大
人気な太極拳です！

バンジーフィットネス

金曜19時/12回

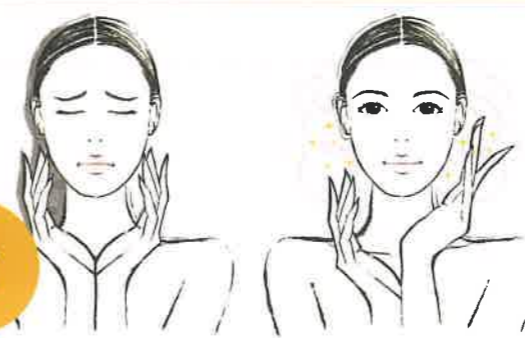


金

シルクサスペンションに引き続き
空中を使ったバンジーエクササイズ
でコアを楽しく鍛えよう！

顔ヨガ

金曜19時/8回



金

マスク生活が長かったので顔の筋
肉がヨレヨレです！引き締め効果
抜群です！

幼児マット運動

土曜10時/12回



土

小学校就学前に身につけておきたい「体の使い方」です。

キックボクシングエクササイズ

7月より金曜19時/12回



金

大人気のキックボクシングエクサ
サイズで理想的な体を作ってみま
せんか？

スロジョグ

10月より木曜19時/10回



木

歩く速さで走るスロジョグ。歩く
よりも1.5倍の効果あり！

ベリーダンス教室

月曜19時/5回



月

ウエストの引き締め効果は抜群！
エキゾチックなダンス体験をこの
機会に！

キッズ剣道教室

土曜日/6回



土

神経回路が発達する5歳から9歳
のプレゴールデンエイジ期に特別
な運動体験を！

参加者の声

- 1人ではできなかったので良い機会でした。Mさん
- やりたかった種目ができて楽しかった、またチャレンジしたいです。Aさん
- 難しいものにもチャレンジできた。毎週あってもいいな。Mさん
- みんなと一緒にだと目標ができて続けることができた。食事をコントロールしたり自主的に運動もできた。Mさん

【お電話でのお問い合わせ】
合同会社WELL-BEING
担当島袋090-7299-2467

【各種目日程】 定員設定がありますので応募多数の場合は抽選となります

講師：太極拳指導員 島 佳己（しま よしき）先生



【太極拳】12回 月曜日 午後1時より1時間
ふれあいセンターホール 定員20名
6/12※・6/26・7/10・7/24・8/14・8/28・9/11
9/25※・10/9・10/23・11/13・11/27
※6/12と9/25は保健センターで実施します。
健康づくり、バランス機能の向上に！

講師：空中インストラクター 金子 陽子（かねこ ようこ）先生



【バンジーフィットネス】12回 金曜日
午後7時より1時間 総合体育館アリーナ 定員7名
6/9・6/23・6/30・7/7・7/14・7/21・7/28・8/25・
9/15・9/29・10/20・11/17
強力なゴムとベルトを使った空中トレーニングです

講師：顔ヨガインストラクター 奥間 優子（おくま ゆうこ）先生



【顔ヨガ】 8回 金曜日 午後7時より1時間
保健センター 定員15名
6/9・6/16・6/30・7/14・7/28・8/4・8/25・9/8
※各自手のひらサイズ位の手鏡を持参してください。
マスク生活でたるんだ顔の筋肉を引き締めましょう！

講師：健康運動指導士 島袋 晴美（しまぶくろ はるみ）



【スロジョグ】10回 木曜日 午後7時より
かいぎんフィールド国頭
10/12・10/26・11/9・11/23・12/7・12/21
・1/11・1/25・2/8・2/22
歩く速さで走るスロジョグ
普通に歩くより運動効果は1.5倍以上！

10月スタート

講師：Lee Kiyomi（リー きよみ）先生



【ベリーダンス】 5回 月曜日 午後7時より1時間
かいぎんフィールド国頭 会議室 定員12名
6/26・7/10・7/24・8/7・8/21
講師紹介：フュージョンベリーダンス経歴2004年：アル
カマラーニダンスオリエンタルカンパニーMAHAの元で
ベリーダンスを始める。多数ステージ出演。

講師：キックボクシングインストラクター 宮里 涼平（みやざと りょうへい）先生



【キックボクシングエクササイズ】12回 金曜日 午後7時より
かいぎんフィールド国頭 会議室 定員12名
7/28・8/4・8/18・8/25・
9/1・9/8・9/15・9/22・9/29・
10/6・10/13・10/20
約1時間動き続ける高強度トレーニング

7月スタート

講師：キッズボディスタイリスト 金子 陽子（かねこ ようこ）先生



【幼児マット運動体操教室】
12回 土曜日 午前10時より1時間 総合体育館児童体育室
幼児のみ（小学校就学前5歳6歳児）定員 8名
6/10・6/24・7/1・7/8・7/15・7/22・7/29
8/26・9/16・9/30・10/21・11/18
神経系が発達するプレゴールデンエイジに集中した運動体験を！

講師：名桜大学 剣道部 小野 寛人（おのひろと）



【小学生剣道教室】
6回 土曜日 午後2時より1時間
総合体育館小体育室 定員 10名
7/22・7/29・8/5・8/12・8/19・8/26
竹刀のみを使った剣道体験教室です。

※スポーツやってる国頭村は、国頭村にお住まいの方なら無料でどなたでも参加できる運動体験教室です。それぞれの教室は運動強度が異なりますので、ご自分の体力に合った種目にお申し込みください。運動を継続して健康な体を手に入れましょう！

日程や場所は都合により変更になる場合があります。参加する教室にてご確認ください。

【お申し込みお問い合わせラインQRコード】
参加希望教室名・名前・年齢（学年）連絡先電話番号を公式ライン「スポーツやってる国頭村」までお送りください。



【お電話でのお問い合わせ】
合同会社WELL-BEING
担当島袋 090-7299-2467

運動を継続して健康で楽しい毎日を！

ヨガ 水曜午後7時
場所：社会福祉協議会

参加するみんなで支えて実施中！



ヨガに関する
問い合わせ・お申し込み
こちらのQRコードから