

# 開催種目のご紹介

どの種目も初心者の方からご参加いただけます。  
 いろんな種目に参加し、楽しく体を動かしましょう！

## 健康卓球

で良か余暇！

卓球を楽しみながら体力維持に努めましょう。

【開催曜日】 毎週火曜日

【会場】 清和体育館

【時間】 19:30~21:30

別途参加費

【一般会員】 無料

【ビジター会員】 1回 500円

※貸ラケット有り



## 太極柔力球

で良か余暇！【講師】高本 てい子さん

中国生まれのニュースポーツ。ゆったりとした動きで気軽に楽しめます。

【開催曜日】 金曜日 2回/月

【会場】 千寿苑

【時間】 15:00~16:00

別途参加費

【一般会員】 無料

【ビジター会員】 1回 500円

※貸ラケット有り



## ノルディックウォーキング

で良か余暇！【講師】野口 晴生さん 他

生活習慣病やリハビリ・介護予防・姿勢矯正・ダイエットにも  
 つながる、今注目のウォーキングエクササイズです。

【開催日】 月3~4回 ※詳しくはお問合せください

【会場】 山都町内

【時間】 不定期

別途参加費

【一般会員】 無料

【ビジター会員】 1回 500円

※貸ポール有り



## フットパス

で良か余暇！【協力】山都フットパス協会

初心者を対象とした気軽な山歩きです。

【開催日】 月1回 ※詳しくはお問合せください

【会場】 山都町フットパスコース

【時間】 9:00~12:00

別途参加費

【一般会員】 無料

【ビジター会員】 1回 500円

平成30年  
 スケジュール

4月 畑・入佐コース

5月 清和大川コース

6月 馬見原コース

★7月以降の予定は  
 お問い合わせください



## ソフトテニス

で良か余暇！【講師】山都町ソフトテニス協会

初めてラケットを持つお子さんから大人の方まで  
 レベルにあわせて基礎から応用まで練習します。

▼一般

【開催曜日】 毎週火曜日

【会場】 蘇陽林業者等健康増進施設

【時間】 20:00~22:00

▼ジュニア

【開催曜日】 毎週木曜日

【会場】 蘇陽林業者等健康増進施設

【時間】 19:30~21:30

別途参加費

【一般会員】 無料

【ビジター会員】 1回 500円

※貸ラケット有り



### 総合型地域スポーツクラブとは

「総合型地域スポーツクラブ」は、スポーツの得意・不得意、性別や年齢などにかかわらず、地域の誰もが、継続的にスポーツに親しむことができるような環境づくりを目指すものです。そのような環境が整えられることによって、種目を越えた協同の体系(多種目)、世代を超えた人的交流(多世代)、スポーツ参加目的の多様性(多志向)をもたらし、地域住民にとっての「公共性」が保たれます。

種目の内容は、変更になる場合がございます。  
 詳しくは、クラブ事務局までお問合せ下さい。

## バドミントン

で良か余暇！【講師】山都町バドミントン協会

楽しみながら基本やルールをおぼえ、体力向上をめざします。

▼ジュニア

【開催曜日・時間】 毎週火曜日 19:00~21:00

毎週木曜日 17:00~19:00

【会場】 潤徳小学校体育館

別途参加費

【一般会員】 無料

【ビジター会員】 1回 500円

※貸ラケット有り



## ラブラブ筋トレ

で良か余暇！【講師】B-fitスポーツクラブ

毎月1回、講師による指導が受けられます。 ※詳しくはお問合せください

▼千寿苑会場

【開催曜日】 月・火・木曜日

【会場】 千寿苑旧浴場

【時間】 9:00~16:00

▼彩雲苑会場

【開催曜日】 火・金曜日

【会場】 彩雲苑ロビー

【時間】 9:00~12:00

別途参加費

【一般会員】 無料

【ビジター会員】 講師による指導  
 1回 1,000円



## 山都ハイク

で良か余暇！【講師】永谷 誠一さん 他

熊本県内の山を中心に、遠くは九州内の山を登ります。貸切バス等で移動します。

【開催曜日】 日曜日

別途参加費

【一般会員】 1回 4,000円

【ビジター会員】 1回 5,000円

平成30年  
 スケジュール

4月22日(日) 尾鈴山

5月6日(日) 鹿納山

6月3日(日) 根子岳

★7月以降の予定は  
 お問い合わせください



## AJTA

で良か余暇！

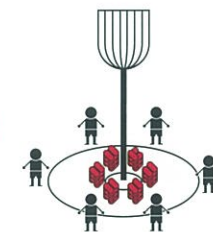
100個の玉をかごに入れるタイムを競う競技です。  
 全国大会も開催されています。

【AJTA大会】 12月2日(日)

【会場】 未定

山都町大会を  
 開催します

1  
 スタンバイ



2  
 投球開始



3  
 フィニッシュ



## 体験教室

で良か余暇！

ピラティス、トランポリン等

※詳しくはお問合せください

★日時・会場・参加費等は、未定です。



### なぜ「総合型地域スポーツクラブ」なのか？

これから少子高齢化が進んでいく中で、「健康・安全で文化的な生活」を営むことは、極めて重要な問題となってきます。スポーツに興味・関心を抱く人々ととまらず、すべての地域住民がそれぞれの望み形でスポーツに親しむ(スポーツの良さ「価値」に触れてもらう)ことができる仕組みを整えていくことが大切となります。地域住民一人ひとりの健康で文化的な生活にとまらず、明るく、活力に満ちた地域社会を、スポーツ活動を通して実現していくことを目指すのが総合型地域スポーツクラブです。