

NEW

福ろうクラブ

日常生活に必要な筋力や体の動きを身に付けることを目的とした教室で、市で推進する福老体操を中心に、レクリエーションやお口の体操、脳トレなどをを行います。認知症予防にも効果があります。



福老体操とは

高齢者の暮らしを広げる10の筋力トレーニングで、歩く、座る、登る、物を取る、拾うなど生活動作で必要な筋肉と動きを身に付け、維持することを目的としています。定期的に地域でも開催しているので、住民同士のつながりの場にもなっています。

とき 5月1日～来年3月19日
の毎週金曜日午前10時～11時
30分(全37回)

ところ 中央公民館4階ホール

講師 うすねニュースポーツ
クラブ指導員

対象 おおむね60歳以上の市民
(医師から運動制限のない人)

定員 30人(先着順・新規優先)

参加費 無料

申込期間 4月6日(月)～4月
17日(金)

◆ 申し込み・問い合わせ 健康課保健係 ☎内線3164へ ◆

令和2年度 前期スポーツ教室

| 教室名 | 実施期間 | 時間 | ところ | 講師 | 定員 | 保険料 | 申込期限 |
|-----------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------|-------------------|-----|---|----------|
| 卓球教室(夜) | 5月18日～6月29日 (月曜日全6回) | 午後7時～8時30分 | ZACROSアリーナぬまた | 風間忠さん 大谷孝一さん | 20人 | ★1,850円 (65才以上1,200円) (中学生以下800円) | 5月12日(火) |
| 民謡教室～全国の盆踊りを覚えよう～ | 5月1日～6月26日 (金曜日全8回) | 午後1時～3時 | ZACROSアリーナぬまた | 深津太一さん 古見豊子さん | 30人 | ★1,850円 (65才以上1,200円) | 4月27日(月) |
| 柔道 (小学生以上) | 5月2日～9月26日 (土曜日全20回) | 午後7時～9時 | 沼小講堂記念体育館 | 中島務さん 長濱克己さん | 50人 | ★1,850円 (65才以上1,200円) (中学生以下800円) | 4月27日(月) |
| 太極拳教室 | 5月9日～6月27日 (土曜日全7回) | 午後1時30分～3時 | ZACROSアリーナぬまた | 林芳枝さん 羽鳥知容さん | 25人 | ★1,850円 (65才以上1,200円) (中学生以下800円) | 4月27日(月) |
| バレーボール教室 (小学生) | 5月9日～9月26日 (土曜日全20回) | 偶数月：午前10時～ 11時30分 奇数月： 午後1時30分～3時 | 薄根小学校体育館 | 中島秀明さん 木村敬史さん | 50人 | 800円 | 4月27日(月) |
| 卓球教室(昼) | 5月12日～6月30日 (火曜日全8回) | 午前10時～11時30分 | ZACROSアリーナぬまた | 磯部正雄さん 原澤利雄さん | 25人 | ★1,850円 (65才以上1,200円) | 5月7日(木) |
| バドミントン教室 | 5月12日～6月30日 (火曜日全8回) | 午後7時～8時30分 | ZACROSアリーナぬまた | 後藤勇輝さん 生方のり子さん | 40人 | ★1,850円 (65才以上1,200円) (中学生以下800円) | 5月7日(木) |
| フェンシング (小学1年生～中学生) | 5月13日～9月30日 (水曜日全20回 ※7月のみ木曜日) | 午後7時～8時30分 | 沼田東小学校体育館 ZACROSアリーナぬまた 他 | 森隆さん 佐伯悠さん | 50人 | 800円 | 5月7日(木) |
| 合気柔術 (小学生以上) | 5月13日～7月15日 (水曜日全10回) | 午後7時30分～9時 | 沼小講堂記念体育館 | 堤利夫さん 小野信夫さん | 50人 | ★1,850円 (65才以上1,200円) (中学生以下800円) | 5月7日(木) |
| ソフトテニス | 5月14日～6月25日 (木曜日全7回) | 午前10時～11時30分 | ZACROSアリーナぬまた | 大竹政雄さん 師良一さん | 40人 | ★1,850円 (65才以上1,200円) | 5月12日(火) |
| 弓道教室 (小学5年生以上) | 5月15日～6月16日 (火・金曜日全10回) | 午後7時30分～9時 | 白沢弓道場 | 堀井孝之さん 藤井宏一さん | 20人 | ★1,850円 (65才以上1,200円) (中学生以下800円) | 5月12日(火) |
| テニス | 5月20日～6月24日 (水曜日全6回) | 午前10時～11時30分 | ZACROSアリーナぬまた | 木場義文さん 関岩雄さん | 30人 | ★1,850円 (65才以上1,200円) | 5月12日(火) |
| 屋外テニス(前期) | 5月21日～7月23日 (木曜日全10回) | 午前9時～正午 | クライムテニスコートぬ また(利南運動公園) | 木場義文さん 関岩雄さん | 30人 | ★1,850円 (65才以上1,200円) | 5月12日(火) |
| フットサル | 6月9日～11月10日 (第2・4火曜日全8回) | 午後7時～9時 | ZACROSアリーナぬまた | 高橋秀幸さん 柳恵太さん | 20人 | 1,850円 (65才以上1,200円) | 6月5日(金) |

※保険料は1回の加入で複数参加可。年度内(2021年3月31日まで)有効

※★印の教室の大人保険料は、希望者が4人以上集まれば低額の短期保険(800円)を選択可。ただし、申し込みの教室のみ有効



申し込み 各教室の申込期限までに、保険料を添えて市体育協会、または白沢・利根公民館へ

問い合わせ NPO法人沼田市体育協会(ZACROSアリーナぬまた内)
☎☎9444へ