

# 今年度から小郡市スポーツ協会に新加入した団体をご紹介します!

NEW!

## 総合型地域スポーツクラブ **小郡わいわいクラブ**

問合せ・申込み先 事務局(小郡市体育館内) 平日 午前9時～午後3時 ☎090-9077-2373



ホームページQR

小郡市体育館および柔剣道場で活動している設立13年目の会員制のスポーツクラブです。約100名の大人と50名のジュニアが“わいわい”と運動を楽しみながら健康づくりをしています。毎日の積み重ねが元気のもと!筋力はいくつになっても鍛えられます。ぜひ見に来て下さい。

新春体験  
キャンペーン!



今月入会に限り3,000円で2ヶ月間(3月末まで)全教室ご利用できます  
ジュニア教室は、今月入会に限り1,000円で2ヶ月間(3月末まで)スマイル卓球とスポーツチャンバラに参加できます(バドミントンは定員のため来年度の申込みになります)

年間5万人の方の死亡原因が運動不足!!あなたの運動充分ですか?運動始めませんか?

## 小郡わいわいクラブ各教室のご紹介

令和3年度

種目

[指導者名]

開催日時

教室の特徴



対象者

軽スポーツができる15歳以上の方、ジュニア会員は原則小学4年生～中学生

※ジュニア対象の教室は、水曜のスマイル卓球・スポーツチャンバラ・ジュニアバドミントンのみです。

### 簡単リズム

[小田先生]

月曜 午前9時～10時

リズムに合わせてウォーキング。簡単な動きで心拍数を上げて効果的に運動します。しゃべりながら、笑いながら元気になるれます。



### こつ骨貯筋

[吉田先生]

火曜 午前9時～10時

転倒予防や認知症予防の為に、脳トレ運動も組み合わせて筋力強化します。足腰が弱くなってきたな…と感じてる方、ぜひ体験して下さい。



### 体幹ピラティス

[佐藤先生]

木曜 午前10時～11時

リハビリから生まれ、予防医学が目的。身体の深層部の体幹を効果的に鍛えることで、筋肉のバランスや姿勢が整い、身体の不調が緩和されます。



### ゆったりエアロ

[高岡先生]

木曜 午後1時～2時

道具を使用した筋トレも有りながら、楽しくゆったり血流を促し、運動効果を高めます。



### ZUMBA GOLD

[山本先生]

月曜 午後1時～2時

ズンバ ゴールド ラテン系を中心とした世界中のダンス音楽を使い、簡単な動きで楽しみながら全身を効果的に鍛えます。初心者やシニア向けのプログラム。

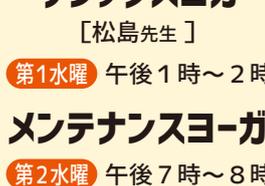


### らくらくエアロ

[久保田先生]

火曜 午前10時～11時

気軽に初めよう!動くことで血流が良くなりリンパ液の循環も良くなり脳も活性化!



### エアロビクス

[床島先生]

水曜 午前11時～12時

有酸素運動と筋トレと、ストレッチを組み合わせ健康づくりのためのエクササイズ。



### 太極拳

[①馬場先生 ②竹之内先生]

金曜 ①午前10時～12時

②午後1時～3時

太極は宇宙を意味し、古くから中国で愛好されます。腹式呼吸で、動きを楽しみながら、ゆっくり続けることが大切。



### リラックスヨガ

[松島先生]

第1水曜 午後1時～2時

### メンテナンスヨーガ

第2水曜 午後7時～8時

### バドミントン

[バドミントン連盟]

**火曜** 午後1時～2時  
**水曜** 午後8時～9時45分  
**木曜** 午前10時～12時



### 卓球教室

[小郡ママ]

**水曜** 午前9時～11時  
**木曜** 午前10時～12時



### スポンジテニス

[会員サークル]

**水曜** 午後1時～3時  
**金曜** 午前10時～12時



ジュニア会員  
小学4年生～中学生

### スマイル卓球

[卓球連盟]

**水曜** 午後6時～7時30分



未就園児親子 1歳～未就園児

### かるがも教室

[吉田先生・山下先生]

**水曜** 午前11時～12時

親子で遊びながら、跳んだり走ったり、登ったり、回ったり投げたり…色々な動きの体験です。




ジュニア会員

### スポーツチャンバラ

[光山先生]

**水曜** 午後6時～7時



### ジュニアバドミントン

[バドミントン連盟]

**水曜** 午後7時～8時30分



**わいわいクラブ主催 スロージョギング体験教室 in 小郡市体育館**

**参加費** 小郡わいわいクラブ会員 **無料** 一般 ※当日払い **1日500円**

**開催日時** 2月4・18・25日  
午前9時～10時(11日を除く毎金曜日)

**定員** 各回20名 ※最低催行人数8名

**申込み** 事前申し込み必要 小郡わいわいクラブ ☎090-9077-2373  
日別に先着順  
※申込み多数の場合は、一人1回にさせていただきます。

**指導** (一社)日本スロージョギング協会認定アドバンス資格者

- 運動できる服装で、タオル・水分・室内用運動靴を持参してください。
- 体調管理の上、ご参加ください。
- 当日も検温のうえ、体調が少しでも不安な場合は、ご欠席ください。

スピードはゆっくり  
小幅で、ピッチ走法  
消費カロリーは歩くよりも2倍!!  
ダイエットに最適!!

体力ない人も、  
歩く速さだから、  
意外と楽だね!

体力アップ・免疫力アップ  
認知症の予防など効果は様々  
ぜひ一度体験してください



## 小郡市スポーツ協会からのお知らせ

### 第8回指導者講習会のご案内

日程	2月26日(土)10:00～11:30(開場9:30)
会場	小郡市文化会館 小ホール
講師	ふるかわ整骨院 古川知明先生
内容	「未来のための身体づくり」について ストレッチなどの実技も予定しています

### オリンピック・パラリンピアンと一緒に走ろう!

～小鴨由水さん、道下美里さんトークショー&ガイドランナー体験会～

日程	3月13日(日)10:00～12:00
会場	小郡市陸上競技場
内容	パルセロナオリンピック代表小鴨由水さんと東京パラリンピック金メダリストの道下美里さんが小郡に! 観覧自由、体験会は要事前申込み。(詳細はホームページで)

※第44回福岡小郡ハーフマラソン大会は、3月13日に開催予定でしたが新型コロナ感染防止のため中止が決定しています。