



NPO法人(特定非営利活動法人)
赤べこトータルスポーツ

2024.2.5
赤べこ広報
VOL.16
発行:
赤べこトータル
スポーツ

ひとり
スポーツを!

赤べこトータルスポーツ事務局

福島県河沼郡柳津町大字柳津字金谷沢乙一七九五
☎0241(42)2246 0241(42)2546

サークル教室

今年度も各サークルがとても充実しており卓球・バドミントン・ベースボールは定期的(冬期間は室内トレーニング)に活動しております。どのサークルも子供から大人迄多世代で楽しく体を動かし気持ちの良い汗を流しております。又、十二月より新規事業としてソフトバレーサークルが始まりました。沢山の参加者が集まりローテーションでゲームを楽しんでおります。



ミナクル健康塾

シニアの方が楽しく体を動かし、健康寿命の延伸や自分の体力を知る事を目的として毎月やないづふれあい館と地域住民交流センターゆきげ館で開催しています。様々な用具を使った筋トレや、パラリンピックの正式種目のボッチャ等の「ニュースポーツ」も行っています。今年度はシニア会員の人も沢山増え、賑やかに活動しています。

気軽にこらん
しょ!



開催日時:

毎月 第1・第3木曜日

・10時~11時30分

場所:やないづふれあい館

・14時~15時30分

場所:地域住民交流センター
ゆきげ館

参加料 会員 無料

非会員 500円/回

フラダンス教室

今年度は柳津地区と西山地区で開催しており、インストラクターの伊藤重先生(マハロ ヌイフラスタジオ)のもと、子供から大人迄多世代で楽しく活動しております。ゆきげ館での体験教室は、椅子に座ったままでも参加出来、曲に合わせて歌いながら振り付けを覚えて楽しく体を動かしています。健康作りや生きがい作りにどなたでもお気軽にお越し下さい。※体験教室は二月で終了となります。



この事業は令和5年度公益財団法人福島県スポーツ振興基金を活用しております。

各教室、イベントは新型コロナウイルス等の感染症に十分努めながら活動しております。

E-mail info@aka-total2016.com