

地域の和を広げよう！

NPO法人 特定非営利活動法人

赤べこトータルスポーツ通信



赤べこ通信 NO,75

12月号



～介護予防フラダンス教室～



「ミナクル健康塾」柳津教室では今年度より第3金曜日に介護予防フラダンス教室を開催しております。

フラインストラクターの伊藤董先生をお招きし、フラダンスの基礎を取り入れながら楽しく活動しております。丁寧なストレッチから始まり、ハワイアンソングに癒されながら優雅に手や足の動きをマスターしています。

座ったままでも参加出来る内容となっている為、無理なくどなたでもお気軽に参加頂けます。最近は皆さんが知っている名曲を歌いながら、振り付けを覚えたりしています。参加者募集中です。



～トータルスポーツ教室～

冬期間限定で開催している「トータルスポーツ教室」が始まりました。毎週木曜日19時からの開催（会場 B&G 海洋センター）で、今年度はシーズンオフとなったベースボールサークルのメンバーが中心に活動しています。



冬場は運動不足になりがちですが、集いながら体を動かし、トレーニングや多世代の交流の場となっております。興味のある方はぜひご参加下さい。



事務局：NPO法人 赤べこトータルスポーツ（柳津町 B&G 海洋センター内）
TEL：0241-42-2246 FAX：0241-42-2546