

# (一社)にほんまつ城山クラブ通信

(令和4年度会員数 男性158名 女性203名 計361名:2023年2月20日現在)

## 城山ライフキネティック教室

### 参加者募集!!

体を動かしながら同時に脳を働かせるトレーニング(ライフキネティック)を楽しみながら行っていきます。体を動かすことが好きになり、集中力・判断力の向上が期待できるトレーニングです。

開催日 毎週木曜日 18時～18時45分 **4月6日start!!**

※祝日・第5週はお休みになります。

開催場所 二本松文化センター講習室

参加対象 市内在住の小学1年から3年生

※未就学児・4年生以上の参加希望はご相談ください。

講師 ライフキネティックパーソナルトレーナー 梢 淳子

定員 10名(先着順)※定員になり次第締め切ります。

参加費 参加費:1,000円/月 ※参加時に集金します。

## 令和5年度福島県スポーツ振興基金助成事業

## 大人のヘルスアップ教室参加者募集!!

### (バレトニ・YOGA)

開催日 バレトニ:毎週金曜日 19時～20時 **4月7日start!!**

※祝日・第5週はお休みになります。

開催場所 二本松市民交流センター第3会議室

参加対象 成人男女

定員 15名(先着順)※定員になり次第締め切ります。

開催日 YOGA:毎週水曜日 9時30分～11時 **4月5日start!!**

※祝日・第5週はお休みになります。

開催場所 二本松文化センター日本間

参加対象 成人男女

定員 15名(先着順)※定員になり次第締め切ります。

講師 田中俊也氏(バレトニインストラクター・ヨガインストラクター)

参加費 参加費:1,500円/月 ※参加時に集金します。

※バレトニ・YOGAの両方に参加される場合は、参加費:3,000円/月となります。

### 《お知らせ》

## 令和5年度 会員更新及び入会の受付中!!

会員期間:令和5年4月1日より令和6年3月31日

年会費 大人(高校生以上):3,500円(保険料を含む)

子供(中学生以下):1,500円(保険料を含む)

ファミリー :5,000円+保険料(人数×500円)

※ファミリー会員は、大人(高校生以上)2名まで子供(中学生以下)3名までとなります。

※当クラブのサークル・スクールは会員の方が対象となっています。入会の手続きを済ませ

# 『2023・4月サークル・スクール活動日』

サークル	活動日	活動時間	開催場所
ソフ ト バ レ ー ボ ー ル	3・10・17・24 (月)	19:00~21:00	城山第二体育館
	6・13・20・27 (木)		
山 楽 会	11・25 (火)	10:00~12:00	11 (角田山:新潟市) 25 (文会)
シニアスポーツ	4・11・18・25 (火)	10:15~11:45	市民交流センター第3会議室
Y O G A	5・12・19・26 (水)	9:30~11:00	二本松文化センター日本間
バウンドテニス	5・12・19・26 (水)	13:00~15:00	二本松福祉センター体育室
	6・13・20・27 (木)	19:00~21:00	
レクダ ン ス	12・19・26 (水)	13:30~15:30	二本松文化センター研修室 19 (勤福)
卓 球	5・12・19・26 (水)	10:00~12:00	二本松文化センター体育室
	6・13・20・27 (木)		城山第二体育館
バドミントンPM	5・12・19・26 (水)	19:00~21:00	城山第二体育館
バドミントンAM	7・14・21・28 (金)	10:00~12:00	城山第二体育館
吹 矢	6・13・20・27 (木)	13:30~15:30	二本松文化センター研修室 13 (勤福)
ハンドメイド	6・13・20・27 (木)	13:30~15:30	二本松文化センター会議室
ヘルスアップtogo	4・11・18・25 (火)	19:00~20:00	城山総合体育館トレーニング室
	6・13・20・27 (木)		
ヨ ガ	7・14・21 (金)	10:00~11:30	二本松文化センター日本間
		13:30~15:00	二本松文化センター日本間
		18:30~20:00	二本松文化センター日本間
バ レ ト ン	7・14・21・28 (金)	19:00~20:00	市民交流センター第3会議室
硬 式 テ ニ ス	7・14・21・28 (金)	10:00~12:00	城山庭球場
	1・8・15・22・29 (土)		8・29 (19:00~21:00)
ソフトテニス	2・9・16・23・30 (日)	19:00~21:00	城山庭球場
スクール	活動日	活動時間	開催場所
ソフトテニス アンダー14	3・10・17・24 (月)	18:30~21:30	城山庭球場
	6・13・20・27 (木)		
ソフトテニス ジュニア	4・11・18・25 (火)	18:00~21:00	城山庭球場
	1・15・22 (土)		1・15・22 (13:00~18:00)
タグラグビー	7・14・21・28 (金)	19:00~21:00	城山第二体育館
チャレンジキッズ ~ upperclass ~			
城山ライキネ	6・13・20・27 (木)	18:00~18:45	二本松文化センター講習室
教室	活動日	活動時間	開催場所
ストレッチ教室	5・19 (水)	15:00~16:30	二本松文化センター日本間
会議	活動日	活動時間	開催場所
運営委員会	25 (火)	19:00~	二本松文化センター会議室

<<開催場所>> 城総:城山総合体育館 城庭:城山庭球場 城二:城山第二体育館 文研:文化センター研修室 謹  
 福:勤労者福祉会館 文日:文化センター日本間 文体:文化センター体育室 文講:文化センター講習室 プ多  
 1:二本松しんきん城山プール多目的室1 プ多2:二本松しんきん城山プール多目的室2 岳体:岳下住民セン  
 ター体育館 文ロ:文化センターロビー 総グ:総合グラウンド 文会:文化センター会議室 交3会:交流セン  
 ター第3会議室 交2会:交流センター第2会議室 福体:福祉センター体育室 あ体:あだたら体育館 大体:大  
 平体育館 安体:安達体育館 石体:石井体育館 北小体:北小学校体育館

**引き続き《検温・三密回避・手指消毒・マスク  
 着用》等の感染予防対策の徹底をお願いい  
 たします。規則正しい生活を心がけ、適度な  
 運動を行い免疫力を高めましょう。**

問い合わせ 二本松市榎戸一丁目9番地  
 二本松中央公民館(二本松文化センター)内  
 発行(一社)にほんまつ城山クラブ事務局  
 TEL:0243-23-5121 FAX:0243-22-7171  
 Eメール:nihoshiro@yahoo.co.jp