

(社)にほんまつ城山クラブ通信

(令和6年度会員数 男性50名 女性85名 計135名:2023年3月22日現在)

体も頭も動かして元気もりもり!友達と一緒にチャレンジしよう!!

城山ライフキネティック教室参加者募集

ライフキネティックとは、身体と脳を同時に使って認知能力や身体能力を向上させるトレーニング法です。この方法では、複数の感覚器官を使って同時に異なるタスクをこなすことで、脳の神経回路を活性化させます。例えば、ボールを投げながら数字を数える、特定のパターンで障害物を避けるなど、様々な動作や課題を通じて、身体と脳の連携を高め、反射速度や認知能力を向上させることができます。

開催日時 毎週木曜日18時~19時

※4月の開催日は裏面のスケジュールを確認してください。

開催場所 二本松文化センター研修室もしくは体育館

募集対象 市内在住の小学生男女 ※未就学児の参加はご相談ください。

講師 梢 淳子 (ライフキネティックパーソナルトレーナー)

定員 10名程度

参加費 1,000円/月

参加ご希望の方は、一般社団法人にほんまつ城山クラブの入会手続きを行ってください。令和5年度参加者の方は、更新の手続きを行ってください。



身体を解きほぐして、心も解放。ストレッチで毎日を元気に!

ストレッチ教室参加者募集

開催日時 第1・3水曜日15時~16時30分 ※4月の開催日は裏面のスケジュールを確認してください。

開催場所 二本松文化センター日本間

募集対象 市民及び会員

講師 鬼澤 武則 (日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)

定員 20名程度

参加費 1,500円/月

参加ご希望の方は、一般社団法人にほんまつ城山クラブの入会手続きを行ってください。令和5年度参加者の方は、更新の手続きを行ってください。

《お知らせ》

令和6年度 会員更新及び入会の受付中!!

会員期間:令和6年4月1日より令和7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てからご参加ください。体験は1回無料。

問い合わせ 一般社団法人にほんまつ城山クラブ

福島県二本松市榎戸一丁目92番地 二本松中央公民館(二本松文化センター)内

TEL:0243-23-5121 FAX:0243-22-7171 Eメール:nihoshiro@yahoo.co.jp

『 2024・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 バレ ーボ ール	1・8・15・22・29 (月)	19:00~21:00	城山第二体育館
	4・11・18・25 (木)		
山 楽 会	23 (火)	10:00~12:00	二本松文化センター会議室
シニアスポーツ	2・9・16・23 (火)	9:45~11:15	市民交流センター第3会議室
Y O G A	3・10・17・24 (水)	9:30~11:00	二本松文化センター日本間
バウンドテニス	3・10・17・24 (水)	12:30~14:30	二本松福祉センター体育室 3 (13:00~15:00)
	4・11・18・25 (木)	19:00~21:00	
レクダ ンス	10・24 (水)	13:30~15:30	二本松文化センター研修室
卓 球	3・10・17・24 (水)	10:00~12:00	二本松文化センター体育室
	4・11・18・25 (木)		城山第二体育館
バドミントンPM	3・10・17・24 (水)	19:00~21:00	城山第二体育館
バドミントンAM	5・12・19・26 (金)	10:00~12:00	城山第二体育館
吹 矢	4・11・18・25 (木)	13:30~15:30	二本松文化センター研修室
ハ ン ド メ イ ド	4・11・18・25 (木)	13:30~15:30	二本松文化センター会議室
ヘル スア ップ togo	2・9・16・23・30 (火)	19:00~20:00	城山総合体育館トレーニング室
	4・11・18・25 (木)		
ヨ ガ	5・12・19 (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	5・12・19・26 (金)	19:00~20:00	市民交流センター第3会議室
硬 式 テ ニ ス	5・12・19・26 (金)	10:00~12:00	城山庭球場 6 (19:00~21:00)
	6・13・20・27 (土)	10:00~12:00	
ソ フ ト テ ニ ス	7・14・21・28 (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 テニ ス ア ン ダ ー 1 4	1・8・15・22・29 (月)	18:30~21:30	城山庭球場
	4・11・18・25 (木)		
ソフ テニ ス ジ ュ ニ ア	2・9・16・23・30 (火)	18:00~21:00	城山庭球場 6 (18:00~21:00)
	6・13・20・27 (土)	13:00~18:00	
タ グ ラ グ ビ ー	5・12・19・26 (金)	19:00~21:00	城山第二体育館
チャ レ ン ジ キ ツ	未定		
城 山 ラ イ キ ネ	4・11・18・25 (木)	18:00~18:45	二本松文化センター研修室
教室	活動日	活動時間	開催場所
ス ト レ ッ チ 教 室	3・17 (水)	15:00~16:30	二本松文化センター日本間

<<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 文口：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

スポーツくじ



一般社団法人にほんまつ城山クラブは、スポーツ振興くじ助成金を受けて、
 クラブマネジャーを設置しています。【総合型地域スポーツクラブマネジャー設置事業】