

高齢者向け 健康体操教室開催

日 程 ①2月28日(火) ②3月7日(火)
③3月14日(火) ④3月28日(火) 全4回

時 間 午前9時30分から午前11時まで

場 所 日置市伊集院武道館(伊集院小学校前)

対 象 者 日置市内居住者

参 加 料 **無料**

申込方法 伊集院総合体育館内の備付け申込書に御記入の上、直接
お申し込みください。

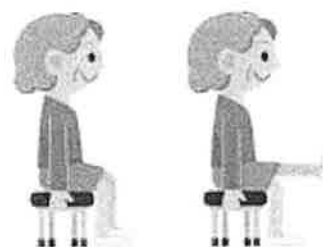
募集人員 20人

必要な物 運動のできる服装、飲み物

講 師 日置市スポーツ推進委員

そ の 他 今後の新型コロナウイルス感染拡大状況次第では、中止
になる場合があります。

お問合せ 日置市教育委員会社会教育課スポーツ振興係
(伊集院総合体育館内)
電話 099-248-9434(直通)



January

会員で支えるチェスト伊集院

令和5年、新しい年を迎え、早1ヶ月が過ぎようとしています。山々に初日の出を見にいかれた方、初詣に行かれた方、久しぶりに遠くに暮らす家族や親戚に会えた方々、人それぞれ、様々な形で良い新年を迎えられたことと思います。

昨年暮れから、ずっとずっと食べずくめで身体がすごいことになってしまったと、不安に思っている方も多いようです。

何といたっても幸せである為には、健康であること。そして、人間である以上は、運動することはとても重要な事です。

運動を再開するには、☆今☆

早く運動されたい方、またはどんな運動をすればよいのか等迷われている方、どうぞいつでもご相談下さい。今年も、少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。持続可能な運動を目指し、共に健康でカッコいい身体を目指し、私達と一緒にチャレンジしてみませんか。

体験OK

硬式テニス教室

← 今回は →

卓球・陸上教室

体験OK

(昼の部) 初心者大歓迎、そしてテニスの経験のある方、私達と一緒に健康増進を目指し、スポーツに触れてみませんか？

将来持続していく為には、基本をしっかりマスターすることが上達の早道です。いつでもどうぞ！

(夜の部) お仕事とは違ういろいろな方との触れ合いがここにはあります。疲れた身体と心に栄養を与える為にも、仕事帰りに爽やかな汗を流してみませんか。

小学生・中学生の募集をしています。現在も、多くの小・中学生が、毎週活動しています。初心者・経験者は問いません。

まずは、運動をしたい方、体験も出来ますので教室を覗いてみてください。

きっと、共に運動することの楽しさ、気持ち良さが、実感できるはずですよ。

卓球の小・中学生練習時間調整出来ます！



定期教室



- 陸上 (ジュニア)
 木曜日 17時30分～19時
 土曜日 9時～11時
 (or) 15時～17時
- ウォーキング
 月曜日 10時～11時30分
- トレーニング
 水曜日 10時～11時30分
- ソフトストレッチ
 木曜日 10時～11時30分

- グラウンドゴルフ
 水曜日 14時～16時
- 卓球 (昼の部)
 金曜日 13時～15時
- 卓球 (夜の部) (一般・ジュニア)
 木曜日 19時～21時30分
- スポレック
 木曜日 13時～15時
- ジョギング
 木曜日 19時～20時
- 硬式テニス (昼の部)
 木曜日 13時～16時
- 硬式テニス (夜の部)
 火曜日 18時30分～20時30分



お知らせ



1月より年会費が、2,000円割引になります。是非、教室を覗いてみて下さい。

(全ての教室無料体験行っています)

❀ 新しい一步を踏み出しませんか! ❀

入会はいつでも可能です

事務局 チェスト小鶴ドーム内

連絡先TEL 090-3884-2277