

# 10月・11月 活動予定表

暑さも和らぎ、スポーツの秋の到来です!!

過ごしやすく、爽やかな空気の中で運動すると気持ちがいいですね。

運動が苦手でも、運動不足のあなたにも、この機会に体を動かしてみたいはいかがですか。

各教室、どなたでも体験・見学ができますので、お気軽にお越しください。

※町事業などにより変更される場合もありますので、最新の情報は事務局までお問い合わせ下さい。

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
10月		(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館 地下卓球場 (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館		(指)健康体操 スローエアロビック 13:30~14:30 町民体育館	(指)太極拳 10:00~11:30 旧三小体育館 (指)ピラティス 19:00~20:00 中央公民館	
6	7	8	9	10	11	12
	★ (指)ヨガ 10:30~11:30 願勝寺	(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館	(指)健康体操モビバン 13:30~14:30 町民体育館 (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館 (指)リラックスヨガ 19:00~20:00 中央公民館	ノルディック オルレ村田コース 9:30 体育館前 集合・出発 ※悪天候時中止	(指)太極拳 10:00~11:30 旧三小体育館	
13	14	15	16	17	18	19
			(指)リラックスヨガ 19:00~20:00 中央公民館	(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館 地下卓球場	(指)太極拳 10:00~11:30 旧三小体育館 (指)タッチテニス 18:00~19:30 町民体育館 (開)バドミントン 19:30~21:00 町民体育館	
★ 10月7日、21日、28日のヨガは願勝寺の本堂でおこないます。夏の疲れやストレスを解消しましょう!						
20	21	22	23	24	25	26
	★ (指)ヨガ 10:30~11:30 願勝寺	(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館 (指)ヒップホップダンス 17:00~18:00 町民体育館	(指)健康体操モビバン 13:30~14:30 町民体育館 (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館	ノルディックウォーキング 10:00~11:30 町民体育館前集合 ※雨天中止 (指)ピラティス 19:00~20:00 中央公民館	体力測定 ① 9:30~11:30 ② 18:30~20:30 町民体育館	
27	28	29	30	31		
	★ (指)ヨガ 10:30~11:30 願勝寺	(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館 地下卓球場 (指)ヒップホップダンス 17:00~18:00 町民体育館	(指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館 (指)リラックスヨガ 19:00~20:00 中央公民館	(指)健康体操 スローエアロビック 13:30~14:30 町民体育館		

## ◎ 参加者募集！「体力測定会」を開催します

健康で元気な生活を送るために、現在の自分の体力をチェックしてみませんか。

▼ 日 時：10月25日（金）

① 午前の部（65歳～79歳） 9時30分～11時30分（受付 9時15分から）

内容：握力測定 → 上体起こし → 長座体前屈 → 開眼片足立ち → 障害物歩行 → 6分間歩行

② 夜間の部（20歳～64歳） 18時30分～20時30分（受付 18時15分から）

内容：握力測定 → 上体起こし → 長座体前屈 → 立ち幅跳び → 反復横跳び → シャトルラン

▼ 場 所：村田町民体育館

▼ 参加費：無料

▼ 持ち物：上靴、飲み物、動きやすい服装

▼ 申込み：電話にて、10月20日までNPO法人むらたスポーツクラブのお申し込みください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
11月						
3	4	5	6	7	8	9
			(指)リラックスヨガ 19:00~20:00 中央公民館	(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館 (指)健康体操 スローエアロビク 13:30~14:30 町民体育館	(開)バドミントン 19:00~21:00 町民体育館	
10	11	12	13	14	15	16
	(指)ヨガ 10:30~11:30 中央公民館	(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館	(指)健康体操モビバン 13:30~14:30 町民体育館 (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館 (指)リラックスヨガ 19:00~20:00 中央公民館	ノルディック オルレ村田コース 9:30 体育館前 集合・出発 ※悪天候時中止	(指)太極拳 10:00~11:30 町民体育館 (指)タッチテニス 18:00~19:30 町民体育館 (指)ピラティス 19:00~20:00 中央公民館	(指)インソール (指)卓球 10:00~12:00 町民体育館
17	18	19	20	21	22	23
	(指)ヨガ 10:30~11:30 中央公民館	(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館 地下卓球場 (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館	(指)リラックスヨガ 19:00~20:00 中央公民館	(指)健康体操 スローエアロビク 13:30~14:30 町民体育館	(指)太極拳 10:00~11:30 町民体育館	
24	25	26	27	28	29	30
	(指)ヨガ 10:30~11:30 中央公民館	(開)卓球 10:00~12:00 町民体育館 (指)ヒップホップダンス 17:00~18:00 町民体育館	(指)健康体操モビバン 13:30~14:30 町民体育館 (指)かけっこ 17:00~18:00 町民体育館	ノルディック 10:00~11:30 町民体育館前集合 ※雨天中止	(指)太極拳 10:00~11:30 町民体育館 (指)タッチテニス 18:00~19:30 町民体育館 (指)ピラティス 19:00~20:00 中央公民館	

### 各教室に参加される皆さんへ

- ・(指)は講師指導日。(開)は参加者同士、自由にコートで練習ができます。
- ・使用する用具についてはクラブで準備していますが、持参いただいても構いません。
- ・体育館で行う教室には上靴を持参ください。
- ・水分補給の飲み物、タオルなど必要に応じてお持ちください。
- ・けがをした場合は指導者による応急手当を行います。その後の処置等については自己負担でお願いします。
- ・非会員の方は下記教室へ参加する際に参加費がかかります。但し体験教室への参加費はかかりません。
- ・町の事業や施設使用状況により、変更する場合があります。

非会員の参加費(1回)	ヨガ	リラックス ヨガ	太極拳	健康体操	卓球	バドミントン	ノルディック	インソール シューズ	タッチ テニス	かけっこ	ヒップホップ ダンス
一般	1,000	1,000	1,000	1,000	500	500	500	500	500	-	-
ジュニア	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300

### ★問い合わせ★

NPO法人むらたスポーツクラブ(村田町民体育館内)

村田町村田字塩内2 TEL0224-83-4729

E-mail murata\_sportsclub@yahoo.co.jp

URL <http://www.murata-sports.jp>



## スポーツクラブ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。