

1

月

木祖村総合型スポーツクラブ

教室・イベントのお知らせ

2

月

1	木	休館（3日まで）	1	日	
2	金		2	月	フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラックスヨガ
3	土		3	火	
4	日		4	水	やさしいヨガ ボディコンディショニング教室
5	月	フォームローラーを使った筋膜リリース教室 オーバー還暦のマシントレーニング教室 リラックスヨガ	5	木	ステップエクササイズ教室
6	火		6	金	
7	水		7	土	
8	木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室	8	日	
9	金	水中運動教室 マシン教室	9	月	オーバー還暦のマシントレーニング教室
10	土		10	火	
11	日		11	水	
12	月		12	木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室
13	火		13	金	水中運動教室 マシン教室
14	水	やさしいヨガ教室	14	土	
15	木		15	日	
16	金		16	月	フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラックスヨガ
17	土		17	火	
18	日		18	水	やさしいヨガ ボディコンディショニング教室
19	月	フォームローラーを使った筋膜リリース教室 リラックスヨガ	19	木	膝・腰メンテナンス教室
20	火		20	金	
21	水	ボディコンディショニング教室	21	土	
22	木	ステップエクササイズ教室 膝・腰メンテナンス教室	22	日	
23	金	水中運動教室 マシン教室 オーバー還暦のマシントレーニング教室	23	月	
24	土		24	火	
25	日		25	水	
26	月		26	木	ステップエクササイズ教室
27	火		27	金	水中運動教室 マシン教室 オーバー還暦のマシントレーニング教室
28	水	ボディコンディショニング教室 やさしいヨガ教室	28	土	
29	木	ステップエクササイズ教室			
30	金				
31	土				※毎週火曜日はまめのわの休館日です



今年もよろしくお願ひします



今年も村の健康づくりとしてのスポーツ環境を整備し、村民の皆さんが、健康で笑顔で100歳人生を目標に様々な企画・運営をしていきます。

健康でいきいきと笑顔あふれる毎日を皆さんと一緒に作りましょう!!



第52回 木祖村文化祭展示・芸能祭出演



10月25・26日の展示では「源流のもりクラブについて」芸能祭は「笑顔あふれたい! そう」を披露しました。これからも「源流のもりクラブ」をよろしくお願ひいたします。

第67回 村内一周 駅伝大会 豚汁振る舞い



11月3日(祝)の駅伝大会は天候にも恵まれ、約400杯の豚汁を振る舞うことが出来ました。多くの皆さんのご協力ありがとうございました。

report

お買い物ウォーキングツアーinイオンモール須坂

12月9日(火)に須坂市の「イオンモール須坂」へ出かけました。16名の方の参加があり、にぎやかにウォーキングとお買い物、美味しい食事を楽しむことが出来ました。



お知らせ

利用簿とタブレットの位置が事務所のカウンターに変更になりました。夜間・休日はこちらに設置してあります。よろしくお願ひします。



会員は年間を通じて随時募集しています!!

年会費 (施設使用料・保険代含む)

4,500円(大人64歳以下)

2,000円(子ども中学生以下・シニア65歳以上)

障がい者手帳をお持ちの方年齢不問)

3,500円(高校生)

マシン利用のみの登録の方の継続はスポーツクラブ事務局または教育委員会までお越しください。

※土、日、祝日は**完全予約制**です。空き状況を確認の上、**予約をしてから**ご利用下さい。(1予約につき1時間の利用です。時間厳守でお願いします)

※木祖村健康ポイント事業の対象となっている教室もありますので**健康ポイントカード**をお持ちください。

※マシン利用ご希望の方は、初回講習が必要ですのでお問い合わせください。



木祖村総合型スポーツクラブ
事務局(幸せテラスまめのわ内)

平日(火曜以外)9:00~17:00

または木祖村教育委員会

☎36-3500

☎36-3348

フィットネスクルーム
利用状況はこちらから

