

＜事務局＞登米市迫町佐沼字中江 2-6-1 迫体育館 Tel. 0220-22-2325
 ホームページ <http://icsi-hasama.com/>



健康ウォーキング教室

8月17日(日)
午前9時 迫体育館 集合

9月15日(月)
午前10時 迫体育館 集合

参加者大募集!

対象：小学生以上（クラブ会員でない方も大歓迎！）
 時間：8/17は午前9時～11時・9/15は午前10時～12時
 参加料：無料
 内容：ノルディックウォーキングインストラクターによる準備体操や歩き方の指導を受け練習した後、中江中央公園または2～5キロ程度のコースをウォーキングします。
 持ち物：お持ちの方はノルディックウォーキングのポール（ポールはお持ちでない方にはお貸しします）
 上靴・飲み物・タオル等

- ・事前申し込みは必要ありません。当日集合時間までに会場にお越し下さい。
- ・当日は、運動に適した服装及び履き物でご参加下さい。
- ・悪天候時は迫体育館で行います。（晴れていても上靴は必ずお持ち下さい）

※このウォーキング教室は継続して開催しておりますが、毎回のご参加でなくても構いません。途中の開催に一度のみの参加でもご対応させていただきますので、ぜひご参加下さい。

6月28日に開催した第3回教室の様子



文化・スポーツクラブはさま		2014							文化・スポーツクラブはさま	
平成26年		日	月	火	水	木	金	土	教室開催予定カレンダー	
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
▲ハソコ ★弓道	★アガビクス ■ヨガ【夜間】	★ヨガ【昼間】 ▼踊り	▼エアビクス ※太極拳 ◆ピンポン	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
▲ハソコ ★弓道	★アガビクス ■ヨガ【夜間】	★ヨガ【昼間】 口ゆる体操	▼エアビクス ※太極拳 ◆ピンポン	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス
28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8
▲ハソコ ★弓道	★アガビクス ■ヨガ【夜間】	◎踊り 口ゆる体操	◆ピンポン	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス
5	6	7								

文化・スポーツクラブはさま		2014							文化・スポーツクラブはさま	
平成26年		日	月	火	水	木	金	土	教室開催予定カレンダー	
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
▲ハソコ ★弓道	★アガビクス ■ヨガ【夜間】	★ヨガ【昼間】 口ゆる体操	▼エアビクス ※太極拳	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
▲ハソコ ★弓道	★アガビクス ■ヨガ【夜間】	▼踊り	▼エアビクス ※太極拳	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
▲ハソコ ★弓道	★アガビクス ■ヨガ【夜間】	★ヨガ【昼間】 口ゆる体操	▼エアビクス ※太極拳	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3
▲ハソコ ★弓道	★アガビクス ■ヨガ【夜間】	◎踊り 口ゆる体操	◆ピンポン	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス	▲茶道 ※アガビクス
31										

＜各教室の開催時間のご案内＞
 ●＝午後 8:30～10:00
 ★＝午後 2:00～3:30
 ◆＝午後 10:00～11:00
 ▲＝午後 6:30～8:00
 ▼＝午後 10:00～11:30
 ▽＝午後 7:00～8:00
 ◎＝午前 10:30～11:30
 □＝午後 7:00～8:15
 ※＝午後 1:30～3:00
 ■＝午後 7:00～8:30

～ 定員制教室 参加者募集 ～

デジカメ教室

開催曜日と時間 : 水曜日の午前10時～11時
 会場 : 迫公民館 視聴覚室
 (屋外で撮影も行います)
 参加対象 : 一般成人
 講師 : (有)高橋カメラ店 銀河スタジオ
 高橋 博幸 先生
 持ち物 : デジタルカメラ・筆記用具
 定員 : 15名
 登録期間 : 平成26年9月～11月(3ヵ月)
 参加費 : 5,000円 / 全7回

設定方法や集合写真の撮り方、SNSなどにも使える料理写真など、シーンに合わせた撮影のコツなどが学べますよ。



キリトリ

デジカメ教室 ・ フラダンス教室

参加登録 申込書

※希望する教室名を
○で囲んで下さい

申込日	平成26年 月 日	会員番号	
フリガナ		電話番号	
氏名		—	—

※どちらの教室も先着順に受付し、定員となり次第、締め切りとなります。

フラダンス教室

開催曜日と時間 : 木曜日の午後1時30分～3時
 会場 : 迫公民館 軽運動場室
 参加対象 : 一般成人
 講師 : フラダンス指導員
 米倉 マリア ジェッサ 先生
 持ち物・服装 : 運動の出来る服装・タオル・飲み物
 定員 : 20名
 登録期間 : 平成26年10月～27年3月(半年間)
 参加費 : 1,000円 / 回

初心者でも
大歓迎!



体力・運動能力テスト 参加者募集中!

「最近、運動していないなあ」「若い頃に比べて体力が落ちてきた気がするなあ」など、ご自分の体力・運動能力が気になってきていませんか?

そんな方にぜひオススメしたいのが、8月24日(日)に行われる体力・運動能力テストです。

このテストは、文部科学省が国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体力・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ることを目的として、昭和39年から小学生以上を対象に毎年実施しているものです。

実施種目は、下記の通りで、登米市では他にも骨密度や血管年齢の測定も行えます。もちろん、日頃から身体を動かして体力に自身のある方のご参加も大歓迎です。

ぜひ、ご自身の年代を上回る記録にチャレンジしてみてください。

参加をご希望の方は、迫体育館 事務室でお申し込み下さい。

(申込書は迫体育館ロビー及び事務室にあります)



開催日 : 8月24日(日)
 集合時間 : 午前8時30分
 会場 : 中田 B&G 海洋センター (中田総合体育館 隣)
 持ち物 : 上履き、タオル、飲み物 等



<実施種目>

- ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈
- ④立ち幅とび ⑤反復横とび ⑥10m障害物歩行
- ⑦開眼片足立ち ⑧6分間歩行 ⑨20mシャトルラン

<健康づくりコーナー>

- ・血圧測定 ・骨密度測定 ・血管年齢測定