

「令和6年度スタート」 参加者募集中☆彡

新規会員様 各教室 いつでも、**無料体験2回 実施中!!**

週1教室/1クール5回で、**2000円**

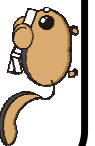
**輝く人生を、デザインする!**  
**みんなの総合型地域スポーツ**

ヨガ ウォーキング ウェルネス フィットネス



- 新規会員様はすべての教室で2回の無料体験を受けることができます!!
- 自分に合った教室をゆっくり探してみてください(\*^▽^\*)
- 1年間いつからでもご参加いただけます。

※継続会員様が同じ教室を受講する場合は無料体験はできませんのでご了承ください。



NPO 法人

**ふるさとづくり妙高**

**総合型地域スポーツクラブ事業部**

〒949-2231 妙高市大字米島新田61番地 妙高ふれあいパーク内 TEL 0255-82-4400

最新情報や申込書などは、こちらからもご覧いただけます。



公式法人 ホームページ



公式法人 Facebookページ





公式法人 LINEアカウント

年 会 費	区 分		4/1~	10/1~
	ジュニア会員		中学生以下	2,500円
	一 般 会 員		高校生以上	2,500円
			65歳以上	1,700円

※ 令和6年4月1日~令和7年3月31日 有効 途中加入の場合も令和7年3月31日までとなります。

※ スポーツ安全保険料が含まれています。 ※ 年会費の返還はできません。

↓教室案内↓ 「週1回の運動習慣! 無理なく楽しく続けましょう(\*'▽')」

教室名	活動日	会 場	内 容	対 象	定員	参加料	
						会員	非会員
ヨ ガ 	毎週火曜日 9:45~10:45 4/2~	関山 コミュニティ センター	ゆるむために動き、動くためにゆるみます。ゆるむと自然と健康になる。ゆるむとみんな笑顔になる。目からうろこの健康づくり教室。	どなたでも	20名	1クール (5回) 2,000円	1回 1,000円
	毎週火曜日 14:00~15:00 4/2~	原通 コミュニティ センター			15名		
ハタ ヨガ 	毎週水曜日 19:30~20:30 4/10~	関山 コミュニティ センター	幅広い年齢層の方から楽しんでいただけます。深い呼吸を行いながら、身体を心地よく動かしていきます。健康促進のためのエクササイズです。  ※持ち物 バスタオル	どなたでも	20名	1クール (5回) 2,000円	1回 1,000円

↓MYOKOウェルネス↓「より自由に、より楽しく 自分に合ったスタイル選択」



『輝く人生をデザインしていく事、よりよく生きようとする生活態度 病気や健康を考えるだけでなくより生き生きとした人生を目指す積極的な生き方。運動やそれ以外でも楽しいや生き甲斐を見つけて欲しい。』そんな思いをもった教室です(\*^-^\*)

ただ運動するだけではなく、いろいろな角度から健康を目指します。

- ・教室の中で、血圧・体重など「体組織」を測定
- ・測定したデータを1年間継続してデータ化
- ・年数回、運動以外の物作りなども行います。



下記①、②の中でやってみたい運動だけを選択するもよし、すべてに参加するもよし! アレンジは自由自在!  
「その日の調子や都合に合わせて好きな時間に来て、好きな時間に帰ることが可能です。」

教室名	活動日	会 場	内 容	対 象	定員	参加料	
						会員	非会員
① ウォーキング ストレッチ	毎週金曜日 10:00~10:40 4/12~	妙高ふれあいパーク (屋外) ※雨天時は屋内	春夏秋冬の景色を眺めながらウォーキングでリフレッシュ。 基本は妙高ふれあいパーク敷地内で行いますが、年に数回、敷地外へもお出かけします。 季節によってノルディックウォーキングやスノーシューなど様々なウォーキングを行います。	どなたでも 	20名	1クール (5回) 2,000円	1回 1,000円
② ウェルネス教室 (健康ヘルス)	毎週金曜日 10:50~11:30 4/12~	妙高ふれあいパーク (柔剣道場室)	運動あり、食育あり、脳トレありのウェルネス教室。 ロコモやフレイル予防に興味のある方・すでに取り組んでいる方などお気軽にご参加ください。 年に数回、運動以外の物作りも行います。お楽しみに!	どなたでも 	20名		

※各教室の開催日は、ホームページ(表面QRコード)よりご確認ください。