

各教室の開催内容



誰でも参加OK

シェイプアップ教室

肩こりや腰痛の予防、シェイプアップのためのトレーニングを行います。日頃の不調を予防し、ストレス発散にも効果的です！

ダイエット教室

誰でも参加OK

シェイプアップ教室より少し負荷を上げた自重トレーニングを中心に行います！痩せたいけどどんな運動をしたらいいかわからない、そんなあなたに！

ストレッチ&ゆるトレ教室

誰でも参加OK

柔軟性向上のためのストレッチや、自重を使ったどなたでもできるゆるトレを行います。運動不足解消にもおすすめです！血行を促進し、健康な体を手に入れましょう!!

バドミントン教室

小学生対象（親も参加可）

最初はラケットをうまく振るのが大変ですが、上達すれば気持ちいいショットをたくさん打てるようになります。それが、バドミントンの大きな魅力です！初心者も経験者も大歓迎！

練習すればするほど実力も確実に身に付くので、どなたでも楽しむことができます！子どもはもちろん、親も参加可能ですので、日々の運動不足の解消にぜひご参加ください！

サッカー教室

未就学児と小学生対象（親も参加可）

二戸サッカー協会からコーチを派遣いただき、サッカーを体験することができるようになりました！

初心者も経験者も大歓迎！それぞれのサッカーの実力に合わせた内容ですので、どなたでも楽しむことができます！サッカーを始めるきっかけや、今後サッカーを続けていきたい方におすすめですので、お気軽にご参加ください！

移動保健室

子どもからおとなまで

年齢制限は無し。経験豊富な院長さんが、それぞれの年代に合わせて適切なアドバイスをしてくれます。

子どもがケガをした時の対処法や、日常生活での身体の悩みなど、気軽に相談してみてはいかがでしょうか。

他の教室と組み合わせて開催する日と単独で開催する日がございます。お好きなタイミングでご参加ください。申込状況に応じて講習内容も変わってきますので、そちらもお楽しみに！

令和8年2月から、QRコードでの申し込みも可能となりました。下記のQRコードを読み取り、お申し込みください。

参加料はもちろん無料！皆さんお気軽にご参加ください♪ ※申込書を写真に撮ってメールで申し込みでも可能です。

未就学児と小学生向けの運動教室



全年齢対象の運動教室



※移動保健室はどちらのQRコードからでも申し込みできます

【提出先】

TEL:0195-43-3382

FAX:0195-41-1010

【メール】

fnagasaki@vill.kunohe.iwate.jp

担当:教育委員会生涯学習係 長澤冬幸

令和8年 2月 運動教室 申込書

番号	氏名（フリガナ）	電話番号
該当する場合〇と記載（年少・年中・年長・小学校 年生） 住所 九戸村大字		
		ご意見・ご要望など（自由にご記入ください）
		教室の様子（写真）の広報・HP掲載の可否（ 可 ・ 否 ）