

各教室の開催内容

4月から、NPOスポーツウェルネスさんより新しい講師の方が九戸村で活動しています！



あなくほまさひろ
穴久保正浩

〔健康運動実践指導者〕

【趣味】

ランニング（マラソン大会に出場することを目標にしています！）

【意気込み】

みなさんの健康づくりに貢献できるように関わっていただけたいと思います。

同じく、NPOスポーツウェルネスさん所属の3名の講師の方にも、引き続き講師を担当していただきます！



いとうれいこ
伊藤礼子

〔健康運動指導士〕

- ・考えてもどうにもならないことは考えない！
- ・「暗い」のではなく「優しい」
- ・「のろま」ではなく「丁寧」
- ・「失敗ばかり」ではなく「たくさんチャレンジを」



ふるだてまいこ
古舘麻衣子

〔幼児運動身体発達指導士〕

- 【好きなこと】
月1の女子会♡（いつまでも女子でありたい（笑））
- 【すきなたべもの】
さばの塩焼きと鳥っこの砂肝（九戸産の）
- 【目標】
こども達にパワーをもらってがんばります！



うえやまちえみ
上山智恵美

〔健康運動指導士〕

- 【好きなもの】
牛タン、牛ホルモン、ぶり
- 【趣味】
プラかご作り、山登り
- 【目標】
美肌づくりを始めます！

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！

TMAプロジェクト(Thankyou medical Assist Project)

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、気軽に相談してみたいかがでしょうか。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！

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



【提出先】

☎TEL:0195-43-3382

☎FAX:0195-41-1010

✉メール:

fnagasawa@vill.kunohe.iwate.jp

担当:教育委員会生涯学習係 長澤冬幸

※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

令和8年 5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○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)		