

# 各教室のご案内

参加費無料

## エアロビ教室

音楽に合わせて、腕や足の筋肉を鍛えるような運動を行います。日々の不調予防やストレス発散にぜひ！

(対象)  
年齢問わずどなたでもOK

## バドミントン教室

ラケットに慣れると気持ちのいいショットをたくさん打てるようになり、実力も身につきます。親子での参加もOKです。

(対象)  
小学生・参加児童の保護者

## サッカー教室

二戸サッカー協会からコーチの方をお招きし、初心者から経験者まで、それぞれにあった内容でサッカーを楽しむことができます。興味を持ち始めたお子様にもおすすめ！

(対象)  
未就学児・小学生・参加児童の保護者

## ストレッチ&ゆるトレ教室

ヨガマットやボールなどの自宅トレーニング用品を使用し、柔軟性向上のための運動を行います。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!!

(対象)  
年齢問わずどなたでもOK

## TMAプロジェクト (Thankyou Medical Assist Project)

7月講習テーマ

一般向け→「農作業後の身体のケア方法」

暑い中での農作業は知らず知らずの内に疲労が蓄積されています。おうちでできるケアを学び、日々の農作業を元気に行いましょう！

スポーツ関係者向け→「食トレの効果的方法」

食事をバランス良く摂ることは、丈夫な身体をつくる基本です。食事トレーニングを学んでみませんか？

(対象)  
未就学児・小学生・参加児童の保護者

下記のQRコードを読み取り、お申し込みください。

※全年齢向けのQRコードについては、廃止いたしました。

未就学児・小学生向け  
TMAプロジェクト



未就学児・小学生向けと  
TMAプロジェクトの年間  
申し込み



【提出先】

☎TEL:0195-43-3382

☎FAX:0195-41-1010

担当:教育委員会生涯学習係 長澤冬幸

申込期限:各教室開催前日まで。  
欠席される場合も連絡ください。

### 令和8年 7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	ご意見・ご要望など(自由にご記入ください)
	九戸村大字	
	教室の様子(写真)の広報・HP掲載の可否 ( 可 ・ 否 )	