



皆さんの体の健康・心の健康増進のために、多数の参加をお待ちしております。

らくらく健康教室

いつまでも元気に！仲間と楽しく健康づくり！

- 【期 日】 6月19日～11月13日 基本第2第4金曜日
- 【時 間】 10：00～11：15(10回)(9月～11月は13：30～14：45)
- 【場 所】 塩井コミュニティセンター 多目的ホール
- 【参加費】 5,000円
- 【定 員】 20名
- 【持ち物】 飲み物・タオル・ストレッチマット・運動靴
- 【内 容】 ストレッチ・貯筋運動・ギムニクボールでの筋トレ・脳トレ
- 【講 師】 佐藤晃代…健康運動指導士・貯筋運動指導者 (公財)健康・体づくり事業財団認定



健康長寿目指し、心も身体もはつらつに！(´▽`)!
どなたでも無理なく参加できますよ(´▽`)/

コンディショニング教室

- 【開催日】 朝の部：5/20～ 第3水曜日(7回)
夜の部：5/14～ 第2木曜日(7回)
- 【時 間】 朝の部：10:00～11:00
夜の部：19:00～20:00
- 【場 所】 置賜総合文化センター
- 【参加費】 7,000円/朝の部、7,000円/夜の部
- 【定 員】 20名
- 【持ち物】 ヨガマット・タオル・飲み物
- 【内 容】 ストレッチ・トレーニング
- 【講 師】 安藤つばさ…PNFCムービングストレッチピギナー
PNFCムービングストレッチ上級、PNFC TECピギナー
モビリティケア ベーシックコンディショナー、シニアコンディショナー



人間(動物)本来の動きを取り戻し、健康で自然な身体づくりを目指します。
どのように動かすのか？動きを解説をしながら、みんなで身体を動かします。

スマイルスポーツMIX教室

(旧ニュースポーツ教室)

- 【開催日】 前期：4/22～ 8/ 5 第1・3 水曜日 7回開催
後期：9/ 2～ 12/ 2 第1・3 水曜日 7回開催
- 【時 間】 前・後期とも 10:00～11:30
- 【場 所】 前期・後期：米沢市営体育館
- 【参加費】 前期・後期 各3,500円
- 【定 員】 15名
- 【持ち物】 室内シューズ、汗拭きタオル、水分(補給用)
- 【内 容】 様々なゲームやバランスボール、ストレッチを通し体幹を強化して柔軟性を高める
- 【講 師】 東海林由美子、安藤明美、近野かおり 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員



テニス教室

さあ、楽しいテニスの時間の始まりです！

- 【開催日】 5月12日～ 7月14日 毎週火曜日 計10回
- 【時 間】 10:00～12:00
- 【場 所】 米沢市営多目的屋内運動場
- 【参加費】 5,000円
- 【定 員】 成人男女20名
- 【持ち物】 硬式テニスラケット(貸し出しあり)・運動できる服装
- 【内 容】 クラス分けにより、初心者の方でも安心してご参加いただけます
- 【講 師】 唐澤 真:(公財)日本スポーツ協会公認 テニスコーチ2、テニス教師



手軽にできる全身運動

ノルディックウォーキング

専用のポールを使いながら歩く運動です！！



- 【期 日】 前期：6/ 4 6/11 6/18 6/25 木曜日 計4回
後期：10/ 6 10/13 10/20 10/27 火曜日 計4回
- 【時 間】 前期：19:00～20:30
後期：10:00～11:30
- 【場 所】 米沢サッカーフィールド周辺 米沢総合運動公園
雨天時は市営体育館(前・後期とも1回目は市営体育館集合)
- 【参加費】 前・後期それぞれ 2000円(4回分)
レンタルポール希望者 1200円(4回分)
- 【定 員】 各15名
- 【持ち物】 水筒 帽子 運動の適した服装・運動靴(室内用も)
ノルディックウォーキング用ポール(レンタルあり)
- 【講 師】 宇山栄一 日本ノルディックフィットネス協会公認
ベシクインストラクター

アクションスポーツ体験教室

- 【期 日】 5月9日・6月6日・7月4日 (各土曜日)
- 【時 間】 9:00～10:30(子供) 11:00～12:30(成人)
- 【場 所】 アクションパーク米沢(米沢市新田2328-9)
- 【参加費】 3,000円
- 【定 員】 10名
- 【持ち物】 飲み物・タオル・動きやすい服装
- 【内 容】 スケートボード・ボルダリング
- 【講 師】 サガエヨウスケ (AJSA主任審判員)
ホンダトオル (JSPJ日本スポーツ協会コーチ3)



カッコいいスケートボード&パワフルなボルダリングを体験してみませんか！

バドミントン教室

前期(初心者)コース
後期(実践)コース



- 【前期コース(初心者)】
- 【開催日時】 5/15 5/22 5/29 6/19 6/26 (5回 金曜日) 19:00～21:00
- 【参加費用】 3,000円
- 【対象/定員】 始めたい方・初めての方もい方 32名
- 【持ち物】 運動出来る服装

- 【後期コース(実践)】
- 【開催日時】 10/2 10/30 11/6 11/21 11/20 (5回 金曜日) 19:00～21:00
- 【参加費用】 3,000円
- 【定 員】 32名
- 【内 容】 試合形式を中心に行う予定
- 【持 物】 運動出来る服装、バドミントンラケット(貸し出しあり)

講 師 米沢バドミントン協会

シニア若返り教室『貯筋塾』

- 【開催日】 前期 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 7/23 計6回
後期 9/10 9/17 10/ 8 10/22 11/5 11/19 計6回
- 【時 間】 10:00～11:00
- 【場 所】 米沢市営体育館
- 【参加費】 3,600円
- 【定 員】 20名
- 【持ち物】 ヨガマット 水筒 タオル・運動できる服装
- 【内 容】 初心者の方でも安心してご参加いただけます
- 【講 師】 瀧澤 孝次 健康運動指導士、山形県糖尿病療養指導士 等



弓道教室

- 【開催日】 8/25 8/27 8/29
9/1 9/3 9/5 9/8 9/10
9/12 9/15
- 【時 間】 19:00～20:50
- 【場 所】 米沢市営弓道場
- 【参加費】 5,000円
- 【定 員】 10名
- 【持ち物】 ジャージなど動きやすいもので前ボタンやファスナーの無いもの、靴下着用
- 【内 容】 日本古来のスポーツである弓道初心者でも、10回での前に立てるようになります。
- 【講 師】 米沢市弓道連盟 (日本スポーツ協会弓道コーチ1取得者、弓道有段者)



日本の武道を経験してみませんか！

経験者の方は、もう一度 / 初心者の方は、チャレンジ

申込先

下記に直接又は、eメール・FAXにて
申し込みください。



(一財)米沢市スポーツ協会
TEL/FAX 0238(33)9008
eメール y-taikyo@ms5.omn.ne.jp
住 所 米沢市金池3-1-62
市営体育館内

