

## ダイナミックエアロ ▶

○運動不足解消のために参加しましたが、楽しい先生と一緒に音楽に合わせ、リズムよく体を動かすことがとても気持ちいいです。今ではストレスの解消にもなって、教室に行くのが毎週楽しみです。



八百津小学校体育館

## さわやか元気塾 ▶

○足腰のバランスがよくなったと感じます。また先生が本当にステキです。  
○肩こりもなくなり、体の調子も本当によくなりました。楽しく参加しています。



久田見環境改善センター

## 太極拳 はじめて教室

○初めて習う太極拳は、手足の向きや体の形をつくるのに何が何だかわからない状態でした。親切でやさしい先生の指導を頼りに、これからも頑張っけて続けていきます。  
○募集案内を聞いて参加しました。明るい仲間との会話は楽しみで、美濃加茂市から久田見センターまで通う道中も苦になりません。



久田見環境改善センター

# 19年度後期教室紹介！

## 会員のみなさんの 声をひろいました！



B&G 体育館

## バドミントン ▲

○先生いつもありがとう。シャトルを追って長いラリーが続くようになりました。  
○毎週気持ちのいい汗をかいて、ストレス解消、健康づくりと一石二鳥を楽しんでいます。



八百津小学校体育館

## 卓球教室 ▲

○自分の健康管理のため参加しました。今では他の参加者との会話やふれあいが楽しく、練習日がとても待ち遠しいです。  
○私は65歳を超えていますが、先生のご指導と面倒見のいい仲間に支えてもらい楽しんでいます。いくつになってもできる卓球は生涯スポーツですよ！

## ソフトテニス ▼

○ポーンポーンといい音でボールが打てた時やボレーが決まった時、とてもうれしいです。  
○中学の部活動でソフトテニスをやっていますが、夏の中体連までにもっと上手になりたい目標があるので頑張ります。とても楽しいです。



蘇水テニスコート

シニア体力アップステーション事業協賛 受講者を募集します！

## 1日だけの『気功体験教室』を開催

体内に気を巡らせて、心と体をリラックスしましょう！ 無理のない動きで中高年の方にも楽しめます。

- と き 平成20年2月13日（水） 午後1時30分から
- ところ ファミリーセンター 大研修室
- 講 師 野老 比左子 先生（中日気功研究所指導員）
- 定 員 20名（定員になりしだい締め切ります）
- 対 象 気功に関心のある方ならどなたでも
- 参加費 1人＝300円

□申込み チャレンジクラブ802事務局までお電話ください。  
☎ 43-0450（B&G 体育館内）  
※受付は、午前9時～12時、午後は1時～3時の間です。  
但し、水曜・土曜・日曜は休館となります。

