



## ヘルシー 体操

場所 B & G 体育館

日時 毎週木曜日  
午前 10 時～

- もう何年も続けています。私の健康の秘訣です。先生、仲間に感謝！
- しっかり動いた後のストレッチ。次の日、とても気持ちいいです。

# 80 歳を過ぎても週に 2 回は体を動かそう！

## 平成23年度 802会員数 (H23.6 月末現在)

| 会 員 区 分      | 会員数 (人) |
|--------------|---------|
| 一般会員 (高校生以下) | 48      |
| 一般会員 (大人)    | 321     |
| 正 会 員        | 22      |
| 賛助会員         | 17      |
| 合 計          | 408     |

## 年代別

| 区 分    | 人数 (人) | 区 分  | 人数 (人) |
|--------|--------|------|--------|
| 園児・小学生 | 48     | 40 代 | 17     |
| 中学生    | 0      | 50 代 | 82     |
| 高校生    | 0      | 60 代 | 111    |
| 20 代   | 5      | 70 代 | 101    |
| 30 代   | 6      | 80 代 | 19     |

## 教室別生徒数

(H23.6 月末現在)

| 教 室 名       | 人数 (人) | 教 室 名        | 人数 (人) |
|-------------|--------|--------------|--------|
| ヨーガ錦津       | 18     | キッズダンス (幼児)  | 25     |
| ハワイアンダンス    | 14     | キッズダンス (小学生) | 23     |
| 太極拳 八百津     | 16     | らくらく八百津      | 12     |
| ベリーダンス      | 12     | らくらく錦津       | 18     |
| スマイルエアロ     | 28     | らくらく和知       | 15     |
| ヘルシー体操      | 34     | らくらく潮南       | 25     |
| シルバー元気塾     | 41     | さわやか元気塾      | 17     |
| フィットネスエアロ   | 23     | 太極拳 東部       | 10     |
| りらくすヨーガ 八百津 | 19     | 卓 球          | 26     |
| りらくすヨーガ 和知  | 13     | 合 計          | 389    |

※前期スポーツ教室 (4 月～9 月) に参加している皆さんです。

## 講 師 紹 介

当クラブの教室講師を紹介します。  
皆様よろしくお願いします。

(①氏名 ②住所地 ③教室名 ④趣味 ⑤抱負)

おおや こ  
1 大矢せい子 先生

- 2 美濃加茂市在住
- 3 ヘルシー体操
- 4 バレーボール、ソフトバレーボールと韓流ドラマ鑑賞

5 完成ホヤホヤの B & G 体育館で「ジャズ体操教室」の講師を引き受けて以来 28 年間、今もここで楽しく活動させていただいています。日常生活の中にぜひスポーツタイムを！



なか まさひろ  
1 仲 政弘 先生

- 2 関市在住
- 3 太極拳 八百津
- 4 旅行です。最近 はインドに行っていましたよ。

5 「健康・長寿」に良い太極拳。この競技人口拡大と後継指導者の育成に頑張ります。



こやま ゆきよ  
1 小山友希代 先生

- 2 多治見市在住
- 3 ヨーガ 錦津
- 4 やっぱりヨーガです。

5 ヨーガの世界が創る ゆったりとした時の中で、心と体を楽しく伸び伸びリフレッシュしていただければと思います。新しくはじめてみたい方も気軽にどうぞ！

