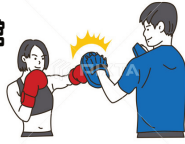


キックボクシング エクササイズ

講師は宮里繪さん

木曜日19時より総合体育館
定員10名
運動強度 強



7/4,7/11,7/18,
7/25..8/1,8/8,8/15
8/22,8/29, 9/5,
9/12, 9/19 全12回

NEW ゆるストレッチ

ボールを使ってゆるーく
ストレッチしましょ！

7/8,7/22,8/5
8/19,9/2,9/9
10/7,10/21
11/11,11/25
全10回



健康運動指導士
島袋晴美

月曜日 1時より ふれあいセンター2階
定員10名 運動強度 弱め

マエケン先生の リズム体操

リズム体操の様子は
Instagramで



リズムと運動のアスリート
真栄城賢太さん

「怪我の予防にはリズムが重要」
子供から大人まで参加可能です！
月に一度はリズムに乗って！ジャ
ンプで健康づくりしましょう！



7/17,8/21
9/18,10/16
11/20,12/18
全6回

金曜日19時より総合体育館
定員50名
運動強度 やや強め

ぜひ家族でご参加ください

骨盤底筋トレーニング ストレッチポール

第1クール 3回
6/21,7/5,7/19

第2クール 3回
8/30,9/13,9/27

気になるキーワード「骨盤底
筋」と「ストレッチポール」
の2種目を楽しく実施！



金子陽子さん

金曜日19時より 保健センター
定員20名
運動強度 やや弱め

シルクサスペンション

心と体のバランスを
整えましょう

第1クール 3回
7/26,8/2,8/23

第2クール 3回
10/18,10/25,11/1



金曜日19時より総合体育館
定員8名
運動強度 やや強め

10月スタート！ スロジョグ

苦手な“走る”を スロージョギングで習慣化
しましょ！涼しくなった秋からがチャンスで
すよ！参加者増えてます！

10/3,10/10,10/24
10/31,11/7,
11/21,12/5,
12/19,1/9
1/23,2/6,2/20
全12回



木曜日19時より
かいぎんフィールドグラウンド

10月スタート！ 小学生剣道体験教室

昨年に引き続き武道を体験！
講師は新井紗希さん

10月スタート予定(全6回)
決定次第ラインまたは村HP掲載



土曜日 午前10時より総合体
育館2階
定員10名 (小学校低学年)

幼児コーディネーション運動

就学時前にたくさんの運動機能にア
プローチすることでその後の運動能力に
大きな差が生まれます！

6/22,7/6,7/20,7/27
8/3,8/24,8/31,9/14
9/28,10/19,10/26
11/2 全12回

土曜日午前10時より
総合体育館児童体育室
定員10名 (未就学児)



全米で人気沸騰中！ ピックルボール



子供から大人まで楽しむことがで
きるラケットスポーツ日本上陸！

自分の体力楽しみながら！ レク式体力チェック



おもしろ測定項目で楽しく体力チェック！
家族みんなんでチャレンジ！

10月イベントにて実施予定

ピックルボールと
レク式体力チェックにつきましては
詳細が決定次第お知らせします

お申込み・お問い合わせ

スポーツやってる国頭村

国頭村運動啓発促進事業
2024



公式ライン

LINE

1. 公式ラインアカウントからお申込み下さい
2. お電話の場合は090-7299-2467島袋まで
国頭村ホームページからも内容をご確認いただけます

※国頭村在住者が無料で参加できる教室となっております
※教室の日程は諸事情により変更になる場合もありますのでご注意ください。



合同会社WELL-BEING

3 すべての人に
健康と福祉を

