

2024 九重町総合型地域スポーツクラブ
YUME
このえ夢クラブ

会員募集中



こんなクラブ、、、目指してます

スポーツや文化活動の機会を提供し、住民の健康と
コミュニティづくりをめざします。

- ① 健康、生きがい、仲間づくりをサポートするクラブ
- ② 子どもたちが、明るく楽しくスポーツや文化活動に親しむクラブ
- ③ 親子や家族で気軽に参加できるクラブ
- ④ 多世代間の交流や地域間交流により活力ある豊かな地域社会を目指すクラブ

このえ夢クラブ事務室 (九重文化センター内)
平日：9：00～17：00

お問い合わせ



0973-76-3888



このえ夢クラブ



◆Facebook、Instagramにて活動の様子など掲載中

こんな教室を開催しています♪

①開催曜日 ②開催時間 ③開催場所 ④持ち物等 ⑤その他

● なかよし体操教室 ●

- ① 月3回 月曜日
- ② 飯田/13:00~14:00 野上/15:00~16:00
- ③ 飯田公民館 / 野上公民館
- ④ 飲み物・タオル



● 元 気 ア ュ ッ プ 教 室 ●

- ① 毎週火曜日
- ② 10:00~11:00
- ③ 飯田公民館 (和室)
- ④ ティッシュの箱を1つお持ちください



● ノルディックウォーキング ●

- ① 月2回 月曜日
- ② 9:00~11:30
- ③ 各地区
- ④ 雨具・飲み物は必ず持参
- ⑤ コースにより集合場所が変わります。毎月の教室スケジュールをご確認ください



● ここのえトレッキング教室 ●

- ① 月1回 第4火曜日
- ② 9:00~12:00
- ③ コースにより集合場所が変わります
- ④ 雨具・飲み物は必ず持参
- ⑤ 机上講習をする場合があります



● みちくさ フォトウォーキング ●

- ① 月1回 水曜日
- ② 9:00~12:00
- ③ 各地区
- ④ カメラかスマートフォンを持参
- ⑤ コースにより集合場所が変わります。毎月の教室スケジュールをご確認ください



● ビラティス教室 ●

- ① 月3回 木曜日
- ② 19:30~21:30
- ③ 南山田公民館(大ホール)
- ④ ヨガマット/別途用具の購入の必要あり
- ⑤ 月3,000円の受講費が必要です



● 3 B 体 操 教 室 ●

- ① 月3回 木曜日
- ② 東飯田/10:00~11:30 野上/13:00~14:30
- ③ 東飯田公民館 / 野上公民館
- ④ 飲み物・タオル
- ⑤ 別途、用具の購入があります



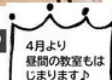
● キッズダンス教室 ●

- ① 月3回 土曜日/月3回 月曜日(初心者レッスン)
- ② 13:30~14:30(土) / 17:30~18:30(月)
- ③ 九重文化センター内武道場 / 野上公民館
- ④ ダンス用の室内シューズ
- ⑤ 月3,000円の受講費が必要です



● 軽スポーツ教室 ●

- ① 月2回 第1・3火曜日
 - ② 第1火曜日→10:00~11:00(昼)
 - ③ 第3火曜日→19:30~20:30(夜)
 - ④ 九重文化センター体育館
 - ⑤ 体育館用シューズ、飲み物
 - ⑥ 内容は『ビクセルボール』を行います
- *ビクセルボールとはバドミントンコートと同じ広さのコートで板状のバドル<卓球ラケットより一回り大きめ>を使い、プラスチック製の穴あきボールを打ち合うスポーツ。



◆ その他 ◆

- ◆ 健康アプリ「おおいだ歩得(あるとく)」のポイント対象事業です。夢クラブ会員に入会するとポイントがもらえます。
- ◆ 毎月、教室のスケジュールを九重文化センター、各地区公民館に置いてますのでご覧ください
- ◆ 悪天候などで急遽お休みとなる場合があります。



初心者さん向け

ヨガ教室

体験会のお知らせ



カラダが固くても大丈夫♪

日にち：5月11日・18日 (土曜日)

時 間：10:00~11:00

場 所：九重文化センター大会議室

参加費：無料

募集人数：各10名

お申し込み：必須

(お名前・住所・連絡先・参加希望日)

対 象：高校生以上

持ち物：飲み物・バスタオルかフェイスタオル

○動きやすい服装でお願いします。

○ヨガマットはお持ちであれば持参してください。

*マットは貸出があります

◆6月より開講予定となります

1回の登録でどの教室にも参加できます♪

会員登録料 (年間)

会員区分	□ 一 般 会 員			□ ジュニア	□ 文化教室のみ
	□ 一 般	□ 65歳以上	□ 高校生	(中学生以下)	
会員登録料	500円	500円	400円	400円	500円
保 険 料	1,900円	1,200円	1,900円	850円	
合 計	2,400円	1,700円	2,300円	1,250円	500円

◆保険料は主に活動中及び往復中のケガ等の保障となります。

1

年間登録していただくと
各教室へ自由に参加することが
できます。

2

まずは体験を！
気になる教室がありましたら
無料体験ができます。
★一部、有料の体験もあります

3

お好きな教室がありましたら会員登録を
お願いいたします。
受付は九重文化センター内夢クラブ
事務室まで。
登録用紙は各地区公民館にも置いてます

4

会員登録された方は、お好きな
教室へ気軽に参加してください。