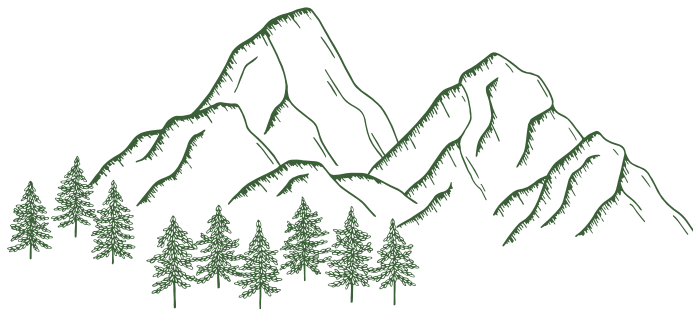




2024



おはよう！ 早朝ノルディックウォーキング

ウォーキング仲間が
できるかも♪



誰でも気軽に
参加できますよ♪

東飯田地区・野上地区・飯田地区・南山田地区

～ 健康の事が気になる方へ ～

ストレッチ
を含め
約1時間

ウォーキングの習慣化に向けてのきっかけ作りになりますよ！
ぜひ、お気軽にご参加ください

ノルディックポールは
お貸しいたします。
この機会に
ぜひお試しください



健康アプリ「おおいた歩得（あるとつく）」
のポイント対象事業です

参加費
無料

雨天中止
小雨も中止

健康運動指導士
山本 幸雄

指導者

集合時間

早朝 6時30分
(終了時間：7:30)

持ち物

タオル・水分補給用の飲み物

服装

動きやすい服装・靴

受付方法

事前の申込みは必要ありません
当日受付いたします

野上地区

7月

8日 / 15日
(月)

(集合)

九重町活いきランド
野球場

南山田地区

7月

22日 / 29日
(月)

(集合)

南山田
ふれあい交流センター

飯田地区

8月

5日 / 12日
(月)

(集合)

長者原ビジターセンター

東飯田地区

8月

19日 / 26日
(月)

(集合)

旧東飯田中学校グラウンド

＼ どの地区にも自由にご参加ください /

主催

九重町総合型地域スポーツクラブ
ここのえ“夢”クラブ

問い合わせ先

九重文化センター内事務室
0973-76-3888 (梅木)

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 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下さい



● 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下さい



● ピ 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
参加対象: 年中児~小学生



● 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)
- ② 第3火曜日→19:30~20:30(夜)
- ③ 九重文化センター体育館
- ④ 体育館用シューズ、飲み物
- ⑤ 内容は『ピックルボール』を行います
*ピック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パドル<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。

● ヨガ教室 ●

- ① 月3~4回 土曜日
- ② 10:00~11:00
- ③ 九重文化センター大会議室
- ④ ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物
- ⑤ 1回の参加毎に1,500円 の受講費が必要です
*体験はお試しレッスン500円

