## いつでも・だれでも・楽しく スポーツをしませんか

桜川市総合型地域スポーツクラブ桜川スマイルクラブは「いつでも・誰でも・楽しく」をモットーに、 多くの皆さまにスポーツ・文化を通じて、健康づくりやコミュニティづくりの場を提供していきたいと 活動しているクラブです。会員になって、一緒に楽しみませんか。

●令和7年度スポーツ教室のご案内(各教室、無料体験ができます。)

教室名	指導者	日時	開催場所
アイアンガーヨガ	松田 文平 先生	毎月第 2・4 土曜日 14 時~ 15 時 30 分	大和体力増進センター
太極拳	石田 節子 先生 臼井 幸子 先生	毎月第 2・4 火曜日 10 時~ 11 時 30 分	真壁体育館 社会体育研修センター
健康体操	市川 規子 先生	毎月第 1・3 水曜日 10 時~ 11 時 30 分	真壁体育館 社会体育研修センター
ハワイアンエクササイズ	粟屋 葉子 先生	毎月第 2・4 水曜日 10 時~ 11 時	真壁体育館 社会体育研修センター
スクエアステップ	小 松 崎 勉 先生 稲川 ゆり子 先生	毎月第 2・4 金曜日 13 時 30 分~ 15 時	真壁体育館 社会体育研修センター
リズム体操	坂田 八千代 先生	毎月第 1・3 土曜日 10 時~ 11 時 30 分	真壁体育館 社会体育研修センター
骨盤の調整~ペルヴィス®ワーク~	蒲原 渚 先生	毎月第 2・4 土曜日 10 時~ 11 時 30 分	真壁体育館 社会体育研修センター
ビームライフル/ビームピストル (桜川市委託事業教室)	多田 尚克 先生 久 能 猛 先生 柴山 陽一 先生	毎月第 2 · 4 土曜日 10 時~ 11 時 30 分	茨城県ライフル射撃場 (真壁町桜井)

## ●チャレンジ教室

教室名	指導者	日時	開催場所
卓球	仁保 天翔 先生	毎週木曜日 19時~ 20時 30分	真壁学園卓球場
ダンス(桜川市委託事業教室)	高木 友里 先生	毎週火曜日 18時~20時15分	生涯学習センター「さくらす」

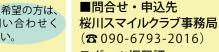
●文化講座のご案内 詳しくは、事務局にお問い合わせください。

教室名	日時	開催場所
Let's!音読	毎月第4日曜日 13時30分~15時	真壁体育館 社会体育研修センター

※開催曜日、時間などは、変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

SNS などで クラブの情報を 発信しています。

加入希望の方は、 お問い合わせく ださい。











スポーツ振興課

- ・岩瀬体育館「ラスカ」(☎ 0296-75-6600)
- 真壁体育館

**(25** 0296-54-0753)



【茨城県指定】地域リハビリ・ステーション

- ・通所介護 (3時間・1日・送迎あり)
- ・居宅介護支援(ケアマネージャー)

## リハビリハート総合介護ケアセンター 理学療法士 本橋 寬樹

介護・リハビリの **0296** ご相談や見学

桜川市西桜川2-18-5

国道50号沿い 茨城トヨタさんとなり 土曜・祝日も営業



■サイズ 1 枠 45mm×85mm、2 枠 45mm×172mm

■掲載料 1 枠 10,000 円、2 枠 20,000 円 (月額) ※連続掲載で割引制度があります。

■問合先 秘書広報課 ☎ 58-5111·75-3111 内線1268