



# 秋で差をつけよう

寒い冬に備えた健康な体づくりをしましょう



2016年



## 大人の教室 ☆ お好きな教室チョイスで 4回無料体験

色々チャレンジしたい方、今がチャンスです。下記のお好きな教室・お好きな日を4回お選びいただきあなたにピッタリの教室を探してください。**無料体験(4回)受付中!!**  
トランポリン1回・吹矢1回・太極拳1回・ソフト&エアロ1回→合計4回などご自由に組み合わせOKです!  
※日程に変更がある場合がありますので事前にお問合せください。

### ☆ スポーツ吹矢 ☆

～スポーツ吹矢は、安全な健康スポーツです～

基本動作の腹式呼吸をベースとした呼吸法により自律神経のバランスを整えたり、ストレス軽減、腸が活発に動くので便秘にも有効と言われています。誰でも手軽にゲーム感覚で楽しみながらでき、呼吸法による様々な健康効果を得ることができます。

場 所	石名坂温水プール	善行小学校体育館
日にち	11/4、11、18、25(金)	11/5、12、19、26(土)
時 間	9:20～10:20	12:30～14:30
駐車場	あり	なし

### ☆ ストレッチ & 太極拳 ☆

シニアの男女が参加しています

心地良いストレッチを30分くらい行ってから練習に入ります。柔軟な動作により体幹や足腰の筋肉を鍛え、ストレッチ効果心や脳をリラックスさせる効果が高く健康促進につながります。

場 所	石原谷市民の家	大越小学校体育館
日にち	11/4、11、18、25(金)	11/6、13、27、(日)
時 間	10:00～12:00	10:00～12:00

### ☆ ソフトエアロ&ヨガ教室 ☆

～バランスのよい身体作りを目指して～

有酸素運動を行うことにより、脂肪を燃焼し、心肺機能・全身持久力の向上にもつながります。20代～80代と幅広い年齢層で男女問わず多くの方が一緒に楽しんでおり、初めての方でも安心して取り組むことができます。

日時・ 金曜 (11/4, 11, 18, 25) 10:00～11:30  
場所・ 県立体育センター、済美館 他

※日時・場所についてはお問合せ下さい

### ☆ 健脳健骨体操 ☆

筋力アップ・腰痛予防・転倒予防に!

シニアの女性の方に人気の教室です。ボール・ゴムチューブ・ペットボトル・タオル・ヨガマットなどを使い暮らしの中に取り入れられる運動をご紹介します。時々行うズンドコ節も楽しいと好評です。日時・ 土曜 (11/5, 12, 19, 26) 11:00～12:00

場所・ 善行小学校・体育館

### ☆ トランポリン ☆

基礎代謝UP & 美脚効果

バランスが必要なので体幹が鍛えられ基礎代謝UP! 上下運動によりリンパの流れや血流がよくなるため、むくみがとれてキレイな脚に。18歳～70歳代の方まで楽しんで頂けます。

日時・ 月曜 (11/7, 14, 21, 28) 19:00～19:50  
場所・ 善行中学校体育館

## ノルディックウォーキング

日頃運動不足の方、足腰に不安がある方もいつもより楽に長い距離を歩くことができます。秋の風景を眺めながら一緒に楽しみませんか?

場所: 善行小学校  
対象: どなたでも  
曜日: 第2・4 日曜日  
時間: 4～9月(夏期) 9:00～  
10～3月(冬期) 10:00～



当クラブから  
指導者派遣

## スポーツまつりふじさわ2016

生涯にわたって多様なスポーツに親しみ、健康で明るく豊かなスポーツライフの実現などを目的としたスポーツの祭典が開催されます。今年もZOSCではトランポリンコーナーを担当します。トランポリンやスポーツクライミング・スポーツ吹矢など子どもから大人までみんなでいっしょに楽しい1日を過ごしましょう

日時: 11月13日(日) 9:30開始

会場: 秩父宮記念体育館  
秋葉台文化体育館・秋葉台公園球技場

※詳細は実行委員会事務局にお問合せください  
電話 50-8243

文部科学省推奨 総合型地域スポーツクラブ



## 一般社団法人 善行大越スポーツクラブ

代表理事 大久保憲一  
日本体育協会公認クラブマネージャー 櫻中勝信

住所: 藤沢市善行団地6-1 善行小学校西門  
HP : <http://www.cityfujisawa.ne.jp/~zosc/>

電話: 0466-77-5345

Mail: [zosc@cityfujisawa.ne.jp](mailto:zosc@cityfujisawa.ne.jp)

