

14 健康体操・球技・レクリエーション

| No | サークル名 | 分類 | 週 | 曜日 | 時間 | 人数 | 内 容 | 公民館 |
|----|---------------------|---------|-----|----|-------------|----|---|-----|
| 1 | ヨガ体操クラブ | ヨーガ | 2・4 | 金 | 9:30~12:00 | 13 | 中高年向けのやさしいヨガ体操です。無理せず自分のできる範囲で皆さん楽しんでます。 | 大和田 |
| 2 | ヨーガ・サークル | ヨーガ | 2・4 | 金 | 13:45~15:15 | 12 | 自分のレベルに合わせて無理なく身体のコリを解し、爽やかな気分を満喫できるヨーガです。 | 大和田 |
| 3 | 楽々ヨーガ | ヨーガ | 2・4 | 水 | 13:00~16:00 | 13 | ヨーガの好きな仲間と活動しています。身体の緊張を解いて心を集中させます。仲間歓迎です。 | 大和田 |
| 4 | 太極拳39会 | 太極拳 | 2・4 | 月 | 13:30~15:30 | 13 | 太極拳について学び、会員相互の学習の向上及び親睦を図ります。 | 大和田 |
| 5 | 八千代不動塾 | 空手 | 2・4 | 日 | 9:00~12:00 | 21 | 空手道を通じて、からだを鍛え礼儀作法を見につけるとともに、年齢を超えた仲間とのつながりを大切に活動しています。 | 大和田 |
| 6 | すみれ元気体操 | 体操 | 1・3 | 水 | 9:00~12:00 | 7 | 健康維持の為、ストレッチ、基礎代謝、音楽体操で楽しく続けています。 | 大和田 |
| 7 | 太極拳同好会 | 太極拳 | 1・2 | 土 | 13:30~16:30 | 8 | 呼吸を大切にした太極拳。いつまでも楽しく出来る健康法。気分爽快に一緒にやりましょう。 | 阿蘇 |
| 8 | あそスポーツ吹き矢倶楽部 | スポーツ吹き矢 | 2・4 | 日 | 13:00~16:00 | 5 | 腹式呼吸+胸式呼吸を使う、健康スポーツ。ダイエット・ストレス解消しましょう。 | 阿蘇 |
| 9 | 高津ストレッチ | ストレッチ体操 | 1・3 | 木 | 13:30~15:30 | 17 | 演歌でエアロビなどを取り入れて、皆で心地よい汗を流しています。皆様もお気軽にどうぞ。 | 高津 |
| 10 | ほほえみ南高 | 健康体操 | 1・3 | 金 | 9:00~12:00 | 33 | やちよ元気体操をしながら、地域住民の健康維持や親睦を深めます。 | 高津 |
| 11 | スポーツ吹き矢 八千代緑が丘支部 | スポーツ吹き矢 | 1・3 | 水 | 9:00~12:00 | 7 | スポーツ吹き矢を通じ、心身の健康管理保持を目的として活動しています。 | 高津 |
| 12 | 3B'S | 健康体操 | 1・2 | 月 | 10:00~11:30 | 8 | 器具を用いた健康体操で健康維持を目的としています。 | 高津 |
| 13 | 3B高津 | 健康体操 | 2・4 | 火 | 10:00~11:30 | 5 | ストレッチ等の健康体操で健康づくり、健康維持を目指しています。 | 高津 |
| 14 | 勝田台レディースクラブ | 卓球 | 2・4 | 金 | 9:30~12:00 | 8 | 年齢、技能さまざま。声を上げて笑い、楽しいひとときです。 | 勝田台 |
| 15 | 勝田台体操クラブ | ストレッチ体操 | 1・3 | 土 | 9:00~12:00 | 10 | ストレッチ体操でいつまでも元気で若々しく。入会大歓迎です。 | 勝田台 |
| 16 | 勝田台ヨーガサークル | ヨーガ | 2・4 | 金 | 13:00~15:30 | 13 | マイペースにできます。先生の指導のもと色々ポーズを作り、体を整える楽しいサークルです。 | 勝田台 |
| 17 | さざんかの会(ストレッチヨーガ) | ヨーガ | 1・3 | 木 | 13:00~17:00 | 8 | ヨーガのストレッチ法を用い筋肉に活力を与え、血行を良くする事に重点を置いています。 | 勝田台 |
| 18 | 土曜クラブ | 卓球 | 2・4 | 土 | 13:00~16:00 | 11 | ブームです。卓球です。マリモのような球と遊び、ジョークが飛び交う楽しいクラブです。 | 勝田台 |
| 19 | ひとみ会 | 卓球 | 2・4 | 木 | 13:00~17:00 | 10 | ふれあい大学13期卒業生の団体が卓球愛好者のサークルです。 | 勝田台 |
| 20 | ヒーリングヨガ | ヨーガ | 2・4 | 土 | 10:00~12:00 | 12 | 健康増進のための体操を行っています。 | 勝田台 |
| 21 | たけの子会 | 健康体操 | 1・3 | 月 | 13:00~15:30 | 7 | 操体法を取り入れ、健康で明るく積極的に生き生きとした毎日を過ごせることを目的にしています。 | 勝田台 |

14 健康体操・球技・レクリエーション

| No | サークル名 | 分類 | 週 | 曜日 | 時間 | 人数 | 内 容 | 公民館 |
|----|-------------------|---------|--------|----|---------------------------|----|---|------|
| 22 | ハッピー | 卓球 | 1・3 | 土 | 13:00～16:00 | 11 | 卓球の練習, または試合形式で活動を行っております。 | 勝田台 |
| 23 | カーリング勝田 | カーリング | 1・3 | 金 | 9:00～12:00 | 11 | フロアカーリング競技について実践を通して学びます。月2回の練習を重ね, 技術を向上させていきます。 | 勝田台 |
| 24 | 土曜ヨーガ同好会 | ヨーガ | 1・3 | 土 | 9:00～12:00 | 8 | いろいろな年代の人がそれぞれの身体に合わせ, 無理なく楽しく続けています。 | 八千代台 |
| 25 | 日曜体操教室 | 体操 | 2・4 | 日 | 9:00～12:00 | 10 | 老若男女が集い, 無理なく身体を伸ばし, 健康を増進させます。 | 八千代台 |
| 26 | 八千代台健康太極拳 | 太極拳 | 1・3 | 月 | 9:00～12:00 | 10 | 太極拳により健康な身体を作り, 長く自立した生活を続けることを目指します。 | 八千代台 |
| 27 | フレンドリーピラティス | ピラティス | 1・3 | 木 | 13:00～17:00 | 13 | ピラティスの研究および練習を行います。 | 八千代台 |
| 28 | ヨガサークル・コブラ | ヨーガ | 2・4 | 金 | 9:00～12:00 | 18 | ヨーガの体操は誰にでもできて, ストレス解消に役立ちます。家事の合間にいかがですか。 | 村上 |
| 29 | SW吹矢八千代 | スポーツ吹矢 | 1 2 | 日 | 9:00～12:00 13:00～17:00 | 10 | 「腹式呼吸+胸式呼吸」=吹矢式呼吸法を使うスポーツ吹矢は子供から大人まで, いつでもどこでも出来る健康スポーツです。スポーツ吹矢でダイエット・ストレス解消しましょう。 | 村上 |
| 30 | 八千代絆クラブ吹矢 | スポーツ吹矢 | 2・4 | 土 | 13:00～17:00 | 12 | 吹矢の点数を得点表に付けて技を会得しています。八千代市・千葉県・全国大会に出場のチャンスがあります。 | 村上 |
| 31 | シニア健康吹矢 | スポーツ吹矢 | 1・3 | 火 | 9:00～12:00 | 5 | スポーツ吹矢を通じて健康増進と会員相互の親睦・交流を図ります。 | 村上 |
| 32 | 村上太極拳 | 太極拳 | 1・4 | 水 | 9:00～12:00 | 9 | 太極拳の練習及び技の習得をしています。 | 村上 |
| 33 | コスモス健康体操 | 健康体操 | 2・4 | 木 | 13:30～15:30 | 11 | 年齢を問わず無理なく体を動かし, 楽しくいつも笑顔でいられる仲間です。あなたもどうぞ | 睦 |
| 34 | 睦会・スポーツ吹矢 | スポーツ吹矢 | 2・4 | 金 | 9:00～12:00 | 11 | スポーツ吹矢で楽しみながら健康増進を図っています。 | 睦 |
| 35 | みなづき会A | 健康体操 | 1・3 | 金 | 13:00～16:00 | 16 | 生活の中での動作を安全に元気に! 脳トレも取り入れたいいき健康体操です。笑顔いっぱいサークルです。ご一緒しませんか? | 睦 |
| 36 | みなづき会B | 健康体操 | 2・4 | 金 | 13:00～16:00 | 16 | 生活の中での動作を安全に元気に! 脳トレも取り入れたいいき健康体操です。笑顔いっぱいサークルです。ご一緒しませんか? | 睦 |
| 37 | こぶしの会 | 太極拳 | 2・4 | 火 | 9:00～12:00 | 13 | 太極拳の習得と練習により, 会員の健康維持向上と相互親睦を図ることを目的としています。 | 東南 |
| 38 | 八千代スポーツウェルネス吹矢クラブ | スポーツ吹矢 | 1・2 | 土 | 9:00～12:00 | 37 | スポーツ吹矢を楽しみ, 会員相互の親睦を図り, 技術向上・健康増進に努め, 併せて地域社会の文化, 福祉の向上に向けて活動しています。 | 東南 |
| 39 | シルバーヨーガ | ヨーガ | 2・4 | 月 | 13:00～15:30 | 12 | ヨーガについての知識, 実技を習得し, 健康増進を図ることを目的として楽しく活動しています。 | 東南 |
| 40 | シェイプアップ体幹ストレッチ | 体幹ストレッチ | 1・2 | 金 | 9:00～12:00 | 28 | ヨガ・体幹ストレッチを通して健康の増進を目指し, 地域のコミュニケーションづくりに参加するとともに, 会員相互の親睦を図ります。 | 緑が丘 |
| 41 | 緑が丘太極拳くらぶ | 太極拳 | 2・4 | 金 | 13:00～17:00 | 34 | 太極拳を学び, 会員相互の学習の向上及び親睦を図ります。 | 緑が丘 |