



参加者の声

小林 真理子さん (上島)

開成町総合型スポーツクラブをきっかけにヨガを始めました。運動経験のない初心者の方でも楽しく続けられています！腰痛が改善したことが嬉しいです。



一枚で、気軽に始められます。ヨガを心と体の健康を保つためのツールとして多くの皆さんに利用してもらえると嬉し

「ヨガ教室」は、3人のインストラクターで開催しています。参加者は10代から80代の方までと年代も性別も様々です。また、開成町総合型スポーツクラブで初めてヨガに触れたという方がほとんどです。ヨガは、マッ

ヨガ

ヨガインストラクター 児玉 美保さん



ジュニアゴルフ

(公社)日本プロゴルフ協会 永里 洋一さん



「ジュニアゴルフ教室」では、実際のゴルフと比べ、子どもや初心者でも容易にボールを打つことができ、かつ安全にプレーすることができ、かつナックルゴルフの道具を使用します。ゴルフは、技術を身につけるだけ



は、自分自身の行動に責任を持つことや、マナーの大切さを伝えることができます。ぜひ一度体験してみてください。



参加者の声

山崎 翼さん (円中)

2回参加しました。ゴルフをするのは初めてでしたが、持ち方から打ち方までコーチが優しく教えてくれました。これからも参加してたくさん練習したいです！



参加者の声

鈴木 結愛さん (みなみ)

走り方教室に通う前に比べて、だんだん足が速くなってきている気がします。練習で上手できるとコーチが褒めてくれるので、嬉しいです！



沢山運動していたという感じが、スポーツに関わるきっかけづくりになれています。どうぞお気軽にご参加ください。

「走り方教室」では、走る動作に特化して教えることはせず、子どもたちとワイワイ楽しみながら様々な動きのメニューを通し、運動能力の基礎を高めることを意識して教えています。楽しい時間を過ごし、気がついたら

走り方教室

日本スポーツ協会公認 陸上競技指導員、明神クラブ副代表 高見澤 哲さん



スポーツで もっと幸せな町へ



(一社)開成町総合型スポーツクラブ会長 露木 重雄さん(牛島)

私たち、(一社)開成町総合型スポーツクラブは、誰もが気軽にスポーツを楽しめる環境づくりに取り組んでいます。

「する」「観る」「支える」など様々な関わり方のなかで、スポーツを通して世代を超えた触れ合いの輪を皆さんで広げていきましょう！

一般社団法人 開成町総合型 スポーツクラブ

問 自治活動応援課 ☎84-0315

Q 総合型スポーツクラブとは？

A 平成7年に文部科学省が提唱し、地域の方々に年齢や興味・関心、技術・技能レベル等に応じた様々なスポーツの機会を提供する多

種目、多世代、多志向のスポーツクラブです。 同じ地域の住民が会員となって自主的に運営する地域のスポーツクラブで、ボランティア精神と会費制による自主運営が基本です。



夏季限定で行われたサマーナイトヨガ (開成水辺スポーツ公園)

他にも楽しい教室がたくさん！
今回ご紹介した教室以外にも、様々な教室を開催しています。また、夏はサップ体験、秋はハイキングなど季節に応じた教室も！
教室の詳細な日程等は、(一社)開成町総合型スポーツクラブホームページをご覧ください。
QRコードとリンク情報を含む案内ボックス