



だより



☆ 高SPOイベント年間活動計画 ☆

高SPOは、以下の日程で活動中です！まだまだ会員募集中です！！
興味がある教室は、時間や場所などを確認して見学や体験に行かれてみて下さい。



週間カレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
バドミントン教室 19:00～ (高森中体育館)	柔道教室 18:30～ (高森中体育館2F)	野球教室 16:00～ (中央小グラウンド)	剣道教室 17:30～ (中央小体育館)	幼児・児童体育教室 19:00～ (中央小体育館)	空手教室 18:00～ (中央小体育館)
	スポーツバイキング 19:00～ (中央小体育館)			ソフトテニス教室 19:00～ (町民体育館)	

月間カレンダー

第1月・第3木曜	第1金曜日	第3金曜日	第1・第3金曜	不定期開催	その他
太極拳教室 13:30～ (観光交流センター)	3B体操教室 10:00～ (河原総合センター)	3B体操教室 10:00～ (観光交流センター)	健康ストレッチ教室 19:00～ (中央小体育館)	ノルディック ウォーキング教室 (要・問い合わせ)	各種イベント 随時開催予定

☆ 教室紹介 ☆

今回紹介する教室は、太極拳教室です！

太極拳教室は、第1月曜・第3木曜日に観光交流センターで活動中です。

音楽に合わせて体を動かします。

穏やかな動きが特徴で健康・長寿にもいいとされています。

動きはゆっくりですが、次の動きやタイミングがあるので、大人しく見えて、奥深いスポーツです！

興味がある方はぜひ参加してみてください。



お問い合わせは、高SPO事務局 62-2991までご連絡ください。