



クラブJoy主催! «夏の特別企画教室»

1 いきいき3B体操無料体験



音楽に合わせて体を動かし今の筋力や身体能力を維持しながら心もリフレッシュ!
運動不足の方、メタボで悩んでいる方、体を鍛えながら健康で老化しない体を作りましょう。

【日 時】 8月10日(木)、9月21日(木) 10:00~11:00

【対 象】 一般~高齢者 【定 員】 20人

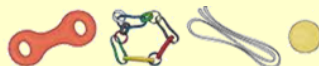
【場 所】 城南屋内グラウンド フィットネスルーム

【受講料】 無料

【持ち物】 内履き、飲み物、タオル等

【講 師】 小西 志津子(日本3B体操協会公認指導者)

【申込締切】 各日3日前



2 大人の英語教室

発音だって自信ないし…
でも、ちょっと気になる…
英語で外国の人と話すって楽しいかも?



今さら勉強なんて面倒だし…
英語を覚えても使うところがないし…
だいたい、私の英語って通じるのかな?

なにか新しいことをやってみたい! そんなあなたにぴったりの英会話レッスン!
覚えた英語のフレーズをオンラインで試してみよう!

【日 時】 8月19日(土)、26(土) 9月2日(土)、9日(土)、16日(土)
全5回 13:30~14:30

【対 象】 一般~高齢者 【定 員】 15人 【場 所】 城南屋内グラウンド 会議室

【受講料】 ★Joy会員 2,500円 ★非会員 3,500円

【持ち物】 筆記用具 【講 師】 近藤 真帆子 【申込締切】 8月16日(水)

申し込み用紙

(キリトリ)
※希望教室に ☐ をしてください。
※受講料も併せてお持ちください。

	8/10 いきいき3B 体操無料体験
	9/21 いきいき3B 体操無料体験
	大人の英語教室

＜氏名＞

＜年齢＞ 歳

＜会員No.＞

・ なし

男 ・ 女

＜住所＞

＜連絡先＞

＜料金＞

円



大掃除&バーベキュー



- 日 付 : 7月30日(日)
- 時 間 : 15:00~ 大掃除
大掃除終了後 バーベキュー
- 場 所 : 城南屋内グラウンド 他施設



●参加料: 無料 誰でも参加 OK!

大掃除の後のバーベキューでは、かき氷、やきそば、焼きトウモロコシなど準備してお待ちしています♪ 是非ご参加ください!

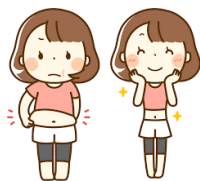
おいし〜い!!

ヘルスボディメイク教室

肥満状態は高血圧、高血糖、脂質異常のリスク要因であり、且つそれらの生活習慣病の改善には減量が必要不可欠であることから、減量に特化した教室を企画しました。

※この教室は南砺市健康課から委託され実施します。よって個人情報等報告しますが、情報は教室の評価のみ使用します。

- 【日 時】 土曜日 13:00~14:00 全8回
9月9日、30日 10月7日、14日、21日、28日 11月11日、18日
- 【対 象】 南砺市に住所を有する 40~74 歳以下で、以下のいずれかに当てはまる方
体格指数(BMI)が 25~29.9 の方、もしくは腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上
- 【定 員】 15人 【場 所】 城南屋内グラウンド フィットネスルーム他
- 【受講料】 無料 【持ち物】 内履きズック、飲み物、タオル等
- 【講 師】 坂下 朋子(FTPピラティスアカデミー富山代表)、健康運動指導士他 【申込締切】 9月6日(水)



3期(10月からの)
NEW 教室!!

らくらくたいそう



まずは
無料体験へ!

易しいストレッチと軽い筋トレで身体を使いやすくし、日常生活の質を向上させていきます。激しい動きはしないので、誰でも気軽にご参加ください。

- 【日 時】 10月6日(金) 14:00~15:00 【対 象】 高齢者
- 【定 員】 15人 【場 所】 城南屋内グラウンド フィットネスルーム
- 【受講料】 無料 【持ち物】 飲み物、タオル等
- 【講 師】 堀川 ゆう子(一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士) 【申込締切】 10月3日(火)

LINE
はじめました♪



NPO 法人 クラブ Joy
南砺市城南屋内グラウンド内 事務局
〒939-1861
南砺市城端字吉兵衛島310
HP: <http://www.clubjoy.jp/>

TEL : 0763-62-2701
FAX : 0763-62-2718
MAIL : info@clubjoy.jp
開館時間: 平 日 9:00~21:00
日祝日 9:00~16:30

(キリトリ)

申し込み用紙

※希望教室に ☐ をしてください。

<input type="checkbox"/>	ヘルスボディメイク教室
<input type="checkbox"/>	らくらくたいそう

<氏名>	<年齢>	歳
<会員 No.>	男	女
<住所>		
<連絡先>		