

元気館

■初めての方、運動初心者の方、大歓迎！

コース型運動教室参加者募集

★水中運動教室

歩き方などの水中運動を段階的に指導。

日 程 1月13日(火)から(毎週火曜日 全10回)午後0時15分～1時

定員 15人

参加費 8,000円/3か月

★成人水泳教室(夜間)

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を指導。

日 程 1月19日(月)から(毎週月曜日 全10回)午後7時30分～8時30分

定員 10人

参加費 8,000円/3か月

★やさしいピラティス教室

腹筋深部を使いウエストの引締めや背骨の引き伸ばしにより、関節や背骨の柔軟性が高まり、腰痛や肩こりを緩和します。

日 程 1月17日(土)から(毎週土曜日 全10回)午前10時30分～11時30分

定員 15人

参加費 10,000円/3か月

★生活習慣病予防教室

健康運動指導士によるダイエットやメタボリック症候群の予防と解消に必要な知識を身につけ、運動を実践します。

日 程 1月13日(火)から(毎週火曜日 全10回)午後1時15分～2時15分

定員 10人

参加費 10,000円/3か月

★フラダンス教室

ウクレレの曲に合わせて全身を使って踊るハワイ伝統舞踊です。

日 程 1月17日(土)から(毎週土曜日 全10回)午後1時15分～2時15分

定員 25人

参加費 10,000円/3か月

★はじめてヨガ教室

今人気の「ヨガ」をはじめてみたい方にお勧めです。

日 程 1月14日(水)から(毎週水曜日 全10回)午後0時45分～1時45分

定員 20人

参加費 10,000円/3か月

対象 年齢16歳以上の方で医師から運動の制限をされていない方

\*参加者の決定は6教室とも先着順です。

\*教室参加以外で元気館を使用する場合は別途使用料が必要です。

申込み・問合せ さんぶの森元気館 ☎(80)9300

大会結果

■第3回山武市ソフトテニス大会

10月5日、さんぶの森公園テニスコートでソフトテニス大会が150人を超える参加者が集い開催されました。

大会の結果(市内入賞者)

□社会人の部

男子優勝 八木森・朝比奈

(山武市・市原市) / 準優勝

八木森・内多(山武市・八街市) / 第3位

畑中・山岸(山武市・東金市)

女子優勝

加瀬・菊池

(山武市・山武市) / 第3位

藤田・並木(山武市・山武市)



女子優勝  
加瀬・菊池  
(山武市・山武市) / 第3位  
藤田・並木(山武市・山武市)



□中学の部  
女子優勝  
土屋・大木

■第3回山武市少年(年少)野球大会

10月4日から11日にかけて、市内各球場で少年野球大会(4年生以下)が開催されました。市内外から20チームが集まり、涙あり、笑いありの熱戦が繰り広げられました。

大会の結果(市内入賞チーム)  
4位 蓮沼マリソウエーブ

募集

■少年野球チーム

”山武シャークス” 祝20周年

この度山武シャークスは、20周年を迎えることができました。沢山のOBができて、一緒に祝うことができ、感動

しています。子どもたちに自分の背番号30まで(30周年)頑張ってもらいたいと思っています。

歴代監督からお祝いの言葉をいただきました。

佐藤監督の何にでもチャレンジしていく姿勢に勉強させていただきました。これからも挑戦していきましょう(内山氏)

これからも益々発展していくことを祈念致します。

(荒井氏)

なお、チームでは部員(6歳から小学校6年生)を募集しています。

問合せ 佐藤 利貞

☎080(5488)2452

