

地域の和を広げよう！

NPO法人 特定非営利活動法人

赤べこトータルスポーツ通信



赤べこ通信 NO,89

4月号

令和6年度の活動がスタートしました！多様化するニーズに合わせて様々な事業を展開していきます。クラブの活動に参加して運動不足の解消や、健康維持、技術の向上を目指しましょう！

～サークル活動が充実しています～

今年度も各サークル活動が充実しています！卓球・バドミントン・ベースボール・ソフトバレー・ソフトテニスがあり、多世代で楽しく体を動かしています。どなたでも、お気軽にご参加下さい。

※今年度は令和6年度福島県スポーツ振興基金を活用して活動致します。



～フラダンス教室～

今年度も伊藤董先生（マハロヌイフラスタジオ）のもとでレッスンを受け楽しく活動しております。

参加者が増え交流を図りながら様々な曲に合わせて振り付けを覚えています。1曲マスターすると達成感が得られたり、自信に繋がります。

フラダンスは運動不足の解消や、ダイエット効果もあります。お気軽にぜひご参加ください。

※令和6年度公益財団法人福島県スポーツ振興基金を活用し活動しています。



～ミナクル健康塾～



今年度も、昨年度大変好評だったシニア向け教室「ミナクル健康塾」を開催！様々な道具を使った筋力トレーニングや脳トレ等を行っています。柳津、西山教室共に第1・第3木曜日の開催になります。お気軽にご参加ください。

事務局：NPO法人 赤べこトータルスポーツ（柳津町 B&G 海洋センター内）

TEL：0241-42-2246 FAX：0241-42-2546