



発行日/令和5年6月吉日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)

いろいろなスポーツを楽しもう！ ～スポーツ教室のご紹介～

何かスポーツを始めたい、スポーツを通じて仲間づくりをしたい方に、北上市スポーツ協会のスポーツ教室の一部をご紹介します。

教室に参加し、自分に合った運動を見つけませんか。

事業名：春期スポーツ教室(夏・秋・冬も実施)

◆プログラム：ヨガビリー(夏はヨガ)・エアロビクス・脳トレ・
ステップ台エアロ・バドミントン・ラージボール卓球・
ショートテニス・ソフトバレーボール

※季節によって内容が異なります。

◆場所：北上総合体育館・黒沢尻体育館

◆料金：500円/回

◆申込み・問い合わせ先：北上市スポーツ協会 電話 67-6720 FAX 67-6721



←日程表はこちら
からご覧いただけます。

教室の日程表は、北上市スポーツ協会のホームページからご覧いただけるほか、市長寿介護課やhoKkoまちの保健室でも配付しています。

ヨガビリーの様子



日頃登山に取り組む男性も、身体づくりのために参加していました！



普段動かしにくい部分を、気持ち良くストレッチ。



ヨガビリーは、ヨガにリハビリや東洋医学を取り入れたもので、自分ができる範囲の動きで柔軟性や体力向上を目指すプログラムです。30～80代の幅広い年代の方が参加していました。

～きたかみいきいき体操の新規グループご紹介～

グループ名：愛相体操会

活動日時：毎週金曜日 午前10時～

場所：相去地区交流センター



hoKkoまちの保健室でいきいき体操を体験した一人の女性が、「自分の地域でも体操をしたい!」と、地元の老人クラブに働きかけ、グループが立ち上がりました!老人クラブ会員、非会員問わずたくさんの方に参加してほしいそうです。参加をご希望の方は、市長寿介護課へご連絡ください。