

# みわスポーツクラブ 活動メニュー

サークル名	内 容	活 動 日	活 動 時 間	活 動 場 所
健康サロン	みわ保健センターの運動機器を使って、自分に合った機能訓練運動を行う。	毎週 月・火・木・金・土曜日	10:00～15:00 17:30～20:30	みわ保健センター
健康エイサー	太鼓を打ちながら踊る沖縄の伝統芸能、「エイサー」を取り入れた健康体操教室。	毎月第1・2・3・4月曜日	13:30～15:00	みわ保健センター
ソフトテニス	キッズ、初心者、経験者の各コースに分かれた、ソフトテニスの教室。	隔週金曜日	19:00～21:00	コミュニティスポーツ広場 テニスコート
スポーツ吹き矢	胸式・腹式呼吸による健康法が自然にできる、スポーツ吹き矢のサークル。	毎週木曜日	4～9月 19:30～21:00 10月～3月 19:00～20:30	みわ保健センター
卓 球	参加者が、和気あいあいとした雰囲気の中で卓球を楽しむサークル。	毎月第2・4木曜日	19:30～22:00	三和中学校体育館 または 三和トレーニングセンター
バドミントン	参加者が、和気あいあいとした雰囲気の中でバドミントンを楽しむサークル。	毎月第2・4木曜日	19:30～22:00	
ピクニックフレンド (ピクフレの会)	日帰り健康登山。年数回。1回当たり3,000円程度の参加費を徴収する。	四季折々に変化を見せる県内外の山々を散策することにより、県内百名山を中心としたふるさとの自然のすばらしさを実感するとともに、「健康づくり」や「仲間づくり」をモットーに参加者相互の親睦を図る。		
キッズ倶楽部体操教室	子どもたちの健康づくりと、身体の柔軟性を増進させる体操教室。	毎週月曜日	18:00～19:00	みわ保健センター

※随時開催種目として、プリザーブドフラワー、子供教室、ルーシーダットン、ピラティス等があります。

※キッズ倶楽部体操教室は、教室参加費別途要

ビジター会員(非会員)	各サークルを単発で利用される方(当クラブの利用頻度が少ない方)	1回の利用: 300円
-------------	---------------------------------	-------------

スポーツの指導ができる方、  
やってみたい方は、  
お気軽に事務局に  
遊びにおこし下さい。

スポーツクラブのメニューに  
リクエストしたい種目があれば  
どんどん教えて下さいね!

## みわスポーツクラブ では随時会員募集中!



年会費のみで  
上表の活動メニューに  
自由にご参加いただけ  
ます。

別途参加費が  
必要なメニューは  
会員割引が適用  
されます。

いつでも だれでも  
気軽にスポーツを  
楽しめる場所  
それが

みわスポーツクラブです

会員区分	年会費
一般会員	5,000円
子ども会員 (高校生以下)	3,000円
賛助会員	10,000円

※年会費には保険料を含みます

定休日: 水曜日・日曜日

スポーツクラブに興味を  
持った方、初回は  
好きなメニューを無料  
で体験いただけますよ。  
遊びに来てね!

スポーツクラブの施設を  
(健康サロンには各種  
トレーニングマシンを  
設置しております)  
ご利用になりたい団体様は、  
お気軽にご相談下さい。

### みわスポーツクラブ事務局

三次市三和町敷名1456-5 みわ保健センター内

TEL 0824-52-7120

FAX 0824-52-7121

ホームページ: <http://www.pionet.ne.jp/~miwa-sportsclub/>