

各教室の講師と開催内容

〔NPOスポーツウェルネス〕 **誰でも参加OK**



いとうれいこ
伊藤礼子
〔健康運動指導士〕

ストレッチ&ゆるトレ教室 エアロビ教室
シェイプアップ教室



ふるだてまいこ
古舘麻衣子
〔幼児運動身体発達指導士〕

肩こりや腰痛の予防、柔軟性向上のためのストレッチなど、簡単な運動を幅広く行います。運動不足の解消やストレス発散にもおすすめです！

未就学児向け

小学生向け

運動遊び教室

未就学児向けの教室を1回、小学生向けの教室を1回行います。マットやボール、風船を使った遊びなど、様々な遊びを行います。子どもの体力づくりや、親子のふれあいの場として、ぜひ参加してみてください！

誰でも参加OK



たいなかあゆみ
平中あゆ美
〔九戸在住のスポーツコーチ〕

ストレッチ&ゆるトレ教室 シェイプアップ教室 ダイエット教室

シェイプアップ教室より少し負荷を上げた自重トレーニングを中心に行います！
痩せたいけどどんな運動をしたらいいかわからない、そんなあなたに！

〔二戸地区サッカー協会〕

未就学児と小学生対象（親も参加可）



すがわらたかひろ
菅原能啓
〔二戸地区サッカー協会会長〕

サッカー教室

二戸サッカー協会からコーチを派遣いただき、サッカーを体験することができるようになりました！初心者も経験者も大歓迎！
それぞれのサッカーの実力に合わせた内容ですので、どなたでも楽しむことができます！サッカーを始めるきっかけや、今後サッカーを続けていきたい方におすすめですので、お気軽にご参加ください！



ちばひでと
千葉秀人
〔伊保内小学校卒業生〕

〔バドミントン〕

小学生対象（親も参加可）



わしおこうだい
鷲尾幸大
〔九戸村地域おこし協力隊〕

バドミントン教室
サッカー教室に加え、バドミントン教室も新たに始まっています。ラケットをうまく振れなくても大丈夫！お友達も誘って楽しく羽を打ち合ってみよう！親も参加可能ですので、お気軽にご参加ください！



たかはしよしのり
高橋好範
〔九戸村バドミントン同好会〕

〔Thankyou整骨院〕

子どもからおとなまで



のなかなおき
野中直樹
〔柔道整復師〕
〔スポーツトレーナー〕
〔岩手県野球協会審判員〕

TMAプロジェクト
(Thankyou medical Assist Project)
年齢制限は無し。経験豊富な院長さんが、それぞれの年代に合わせて適切なアドバイスをしてくれます。子どもがケガをした時の対処法や、日常生活での身体の悩みなど、気軽に相談してみてください！

下記のQRコードを読み取り、お申し込みください。

参加料はもちろん無料！皆さんお気軽にご参加ください♪ ※申込書を写真に撮ってメールで申し込みでも可能です。

未就学児と小学生向けの運動教室



全年齢対象の運動教室



※移動保健室はどちらのQRコードからでも申し込みできます

【提出先】

☎TEL:0195-43-3382

☎FAX:0195-41-1010

✉メール:

f Nagasawa@vill.kunohe.iwate.jp

担当:教育委員会生涯学習係 長澤冬幸

令和8年 4月 運動教室 申込書

番号	氏名（フリガナ）	電話番号
	該当する場合○と記載(年少・年中・年長・小学校 年生)	
	住所	ご意見・ご要望など(自由にご記入ください)
	九戸村大字	
	教室の様子(写真)の広報・HP掲載の可否 (可 ・ 否)	