

14 健康体操・球技・レクリエーション

No	サークル名	分類	週	曜日	時間	人数	内 容	公民館
1	ヨガ体操クラブ	ヨーガ	2・4	金	9:30～12:00	13	中高年向けのやさしいヨガ体操です。無理せず自分のできる範囲で皆さん楽しんでます。	大和田
2	ヨーガ・サークル	ヨーガ	2・4	金	13:00～15:30	11	自分のレベルに合わせ無理なく身体のコリを解し、爽やかな気分を満喫できるヨーガです。	大和田
3	楽々ヨーガ	ヨーガ	2・4	水	13:00～16:00	14	ヨーガの好きな仲間と活動しています。身体の緊張を解いて心を集中させます。仲間歓迎です。	大和田
4	太極拳39会	太極拳	2・4	月	13:30～15:30	14	太極拳について学び、会員相互の学習の向上及び親睦を図ります。	大和田
5	八千代不動塾	空手	2・4	日	10:00～12:00	26	空手道を通じて、からだを鍛え礼儀作法を身につけるとともに、年齢を超えた仲間とのつながりを大切に活動しています。	大和田
6	すみれ元気体操	健康体操	1・3	水	9:00～12:00	9	健康維持の為、ストレッチ、基礎代謝、音楽体操で楽しく続けています。	大和田
7	スマイル3B大和田	健康体操	2・4	月	9:00～12:00	8	3Bとはボール、ベル、ベルダーの頭文字を取って3B体操と名付けられました。音楽に合わせてストレッチや筋力強化を行う体操を行っています。	大和田
8	楊名時健康太極拳	太極拳	1・3	月	10:00～11:15	9	深い呼吸と共にゆっくりと動くことで、転ばないカラダ作り、内臓の働きを高め免疫力アップ、自律神経を整えていきます。	大和田
9	太極拳同好会	太極拳	1・2	土	13:00～17:00	11	呼吸を大切にした太極拳。いつまでも楽しく出来る健康法。気分爽快に一緒にやりましょう。	阿蘇
10	あそスポーツ吹き矢倶楽部	スポーツ吹き矢	4	日	13:00～15:00	5	腹式呼吸＋胸式呼吸を使う、健康スポーツ。ダイエット・ストレス解消しましょう。	阿蘇
11	ポッチャどんぐりクラブ	ポッチャ	1・3	火	13:30～15:30	8	ポッチャを通して会員同士の親睦を深めます。	阿蘇
12	高津ストレッチ	ストレッチ体操	1・3	木	13:30～14:30	17	やちよ元気体操を通じ、会員同士の親睦を深めます。	高津
13	ほほえみ南高	健康体操	1・3	金	9:00～12:00	36	やちよ元気体操をしながら、地域住民の健康維持や親睦を深めます。	高津
14	スポーツ吹き矢 八千代緑が丘支部	スポーツ吹き矢	1・3	水	9:00～12:00	19	スポーツ吹き矢を通じ、心身の健康管理保持を目的として活動しています。	高津
15	3B'S	健康体操	1・4	月	10:00～11:30	11	器具を用いた健康体操で健康維持を目的としています。	高津
16	3B高津	健康体操	2・4	火	10:00～11:30	12	ストレッチ等の健康体操で健康づくり、健康維持を目指しています。	高津
17	健康体操すみれ	健康体操	2・4	火	9:00～12:00	6	健康維持を目的としたシニア層が集まる少人数の健康体操です。	高津
18	勝田台レディースクラブ	卓球	2・4	金	9:00～12:00	10	年齢、技能さまざま。声を上げて笑い、楽しいひとときです。	勝田台
19	勝田台体操クラブ	ストレッチ体操	1・3	土	9:00～12:00	9	ストレッチ体操でいつまでも元気で若々しく。入会大歓迎です。	勝田台
20	勝田台ヨーガサークル	ヨーガ	2・4	金	13:00～15:30	13	マイペースにできます。先生の指導のもと色々ポーズを作り、体を整える楽しいサークルです。	勝田台
21	さざんかの会(ストレッチヨーガ)	ヨーガ	1・3	木	13:00～17:00	13	ヨーガのストレッチ法を用い筋肉に活力を与え、血行を良くする事に重点を置いています。	勝田台

14 健康体操・球技・レクリエーション

No	サークル名	分類	週	曜日	時間	人数	内 容	公民館
22	土曜クラブ	卓球	2・4	土	13:00～16:00	14	ブームです。卓球です。マリモのような球と遊び、ジョークが飛び交う楽しいクラブです。	勝田台
23	ひとみ会	卓球	2・4	木	13:00～17:00	14	ふれあい大学13期卒業生の団体に卓球愛好者のサークルです。	勝田台
24	ヒーリングヨガ	ヨーガ	2・4	土	10:00～12:00	12	健康増進のための体操を行っています。	勝田台
25	ハッピー	卓球	1・3	土	13:00～17:00	13	卓球の練習、または試合形式で活動を行っております。	勝田台
26	カーリング勝田	カーリング	1・3	金	9:00～12:00	13	フロアカーリング競技について実践を通して学びます。月2回の練習を重ね、技術向上と親睦も兼ねて、童心に帰り楽しんでいます。	勝田台
27	土曜ヨーガ同好会	ヨーガ	1・3	土	9:00～12:00	12	いろいろな年代の人がそれぞれの身体に合わせ、無理なく楽しく続けています。	八千代台
28	日曜体操教室	体操	2・4	日	9:00～12:00	13	老若男女が集い、無理なく身体を伸ばし、健康を増進させます。	八千代台
29	八千代台健康太極拳	太極拳	1・3	月	9:00～12:00	11	太極拳により健康な身体を作り、長く自立した生活を続けることを目指します。	八千代台
30	フレンドリーピラティス	ピラティス	1・3	木	13:00～17:00	13	ピラティスの研究および練習を行います。	八千代台
31	ハルハル3B	体操	2・4	月	9:00～12:00	5	音楽に合わせて筋力づくりやストレッチを行います。運動経験のない方でも無理なく楽しく行うことができ、将来寝たきりにならない体を目指します。	八千代台
32	ヨガサークル・コブラ	ヨーガ	2・4	金	9:00～12:00	20	ヨーガの体操は誰にでもできて、ストレス解消に役立ちます。家事の合間にいかがですか。	村上
33	SW吹矢八千代	スポーツ吹矢	1 2	日	9:00～12:00 13:00～16:00	5	「腹式呼吸＋胸式呼吸」＝吹矢式呼吸法を使うスポーツ吹矢は子供から大人まで、いつでもどこでも出来る健康スポーツです。スポーツ吹矢でダイエット・ストレス解消しましょう。	村上
34	八千代絆クラブ-吹矢	スポーツ吹矢	2・4	土	13:00～17:00	11	吹矢の点数を得点表に付けて技を会得しています。八千代市・千葉県・全国大会に出場のチャンスがあります。	村上
35	シニア健康吹矢	スポーツ吹矢	1・3	火	9:00～12:00	8	スポーツ吹矢を通じて健康増進と会員相互の親睦・交流を図ります。	村上
36	村上太極拳	太極拳	1・4	水	9:00～12:00	13	太極拳の練習及び技の習得をしています。	村上
37	らくらくヨーガ・やよい会	ヨーガ	2・4	木	13:00～15:30	6	ゆっくり楽しくヨガを学んで 心も体もすっきり。	村上
38	むつみ3B	健康体操	1・3	火	10:00～11:30	6	3つの「B」がつく用具を使って健康を維持するための3B体操をしています。	睦
39	コスモス健康体操	健康体操	2・4	木	13:30～15:30	10	年齢を問わず無理なく体を動かし、楽しくいつも笑顔でいられる仲間です。あなたもどうぞ	睦
40	睦会・スポーツ吹矢サークル	スポーツ吹矢	2・4	金	9:00～12:00	8	スポーツ吹矢で楽しみながら健康増進を図っています。	睦
41	みなづき会A	健康体操	1・3	金	13:00～16:00	17	生活の中での動作を安全に元気に！脳トレも取り入れたいきいき健康体操です。笑顔いっぱいサークルです。ご一緒しませんか？	睦
42	みなづき会B	健康体操	2・4	金	13:00～16:00	17	やちよ元気体操で仲間と楽しく健康づくりを始めてみませんか。	睦

14 健康体操・球技・レクリエーション

No	サークル名	分類	週	曜日	時間	人数	内 容	公民館
43	こぶしの会	太極拳	2・4	火	9:00～12:00	17	太極拳の習得と練習により、会員の健康維持向上と相互親睦を図ることを目的としています。	東南
44	八千代スポーツウエルネス吹矢クラブ	スポーツ吹矢	1・2	土	9:00～12:00	33	スポーツ吹矢を楽しみ、会員相互の親睦を図り、技術向上・健康増進に努め、併せて地域社会の文化、福祉の向上に向けて活動しています。木曜コースもあります。	東南
45	シルバーヨーガ	ヨーガ	2・4	月	13:30～15:30	18	ヨーガについての知識、実技を習得し、健康増進を図ることを目的として楽しく活動しています。	東南
46	やわらかストレッチ	健康体操	2・4	火	10:00～11:15	8	いつまでも健康な体でいられるように、楽しい音楽にのって心と身体のリフレッシュを目的としています。	東南
47	シェイプアップ体幹ストレッチ	体幹ストレッチ	1・2	金	9:00～12:00	36	ヨガ・体幹ストレッチを通して健康の増進を目指し、地域のコミュニケーションづくりに参加するとともに、会員相互の親睦を図ります。	緑が丘
48	緑が丘太極拳くらぶ	太極拳	2・4	金	13:00～17:00	31	太極拳を学び、会員相互の学習の向上および親睦を図ります。	緑が丘