

伊達陸上競技協会 (だてりくじょうぎょうぎきょうかい)

マラソン大会や陸上競技大会、更には陸上競技教室を通じて、陸上競技の楽しさを普及しております。また当協会の会員以外に公認審判員として登録希望される場合、会費以外に登録料がかかります。初めての方の登録は、「認定公認審判員」となり、経験年数と大会への出席実績により、B級・A級・S級と昇格することができます。なお、競技者登録も認定審判員と同等で

す。公認記録を出したい方は登録が必要です。

活動場所 伊達小グラウンド（夏期）、市総合体育館（冬期） **対象** 小学生（陸上教室） **人数** 約 50 名

日時・頻度 週 1 回（水） 16：30～18：00

大会・発表の場 伊達市小学校陸上選手権・室蘭地方陸上競技大会他 室内陸上競技選手権 **会費** 年 3,500 円（陸上教室会費） **連絡先** 大倉 | masayusei18@au.com

ウェルネスプラス トランポリン&ボルダリング

(うえるねすぷらすとらんぼりんあんどぼるだりんぐ)

ウェルネスプラスでは、楽しくカラダを動かして豊かな生活のために健康づくりを応援しています。スポーツを通じて子供達の健やかな成長や大人の健康維持まであらゆる世代に楽しく運動する機会を提供しています。常設施設のトランポリンやボルダリングを活用し、障がい者も健常者と同じように生活を豊かにする活動（ノーマライゼーション）を地域社会に根付かせていくことに貢献します。

活動場所 フラットホール（伊達市舟岡町）

対象 【ファミリープラス】小学生以上の子ども又は親子【20 プラス】19 歳以上 **人数** 【ファミリープラス】各回 10 名 【20 プラス】各回 10 名（一般枠）、各回 5 組（障がい枠） **会費** 【ファミリープラス】年会費 3,500 円、1 回 1,000 円 【20 プラス】一般枠：年会費 3,500 円、1 回 1,500 円、障がい枠：1 回 1,000 円、別に入会金あり **連絡先** NPO 法人ウェルネスプラス | info@wellp-npo.com <https://www.wellp-npo.com>

ウェルネスプラス公式 LINE アカウント ID: @ixz2724c

体操・ヨガ・フィットネス

ウェルネスプラス 各種体操教室

(うえるねすぷらすかくしゆたいそうきょうしつ)

ウェルネスプラスでは、楽しくカラダを動かして豊かな生活のために健康づくりを応援しています。スポーツを通じて子供達の健やかな成長や大人の健康維持まであらゆる世代に楽しく運動する機会を提供しています。常設施設ではトランポリンやボルダリングなどを設置し、子供だけではなく大人も気軽に出来る適度な運動を継続することを広く周知・推奨しています。運動の継続や活発な生活活動は生活習慣病の予防にもつながり、自立した生活をより長く楽しめる生活スタイルを応援しています。

活動場所 フラットホール（伊達市舟岡町）、旭町児童館等、市内各施設 **対象** 2～6 歳の親子および 5 歳～小学生以上大人（年齢制限なし） **人数** 各種クラスによる **大会・発表の場** 西胆振地区小学生スポーツ鬼ごっこ大会（11 月）、スポーツフェスティバル（12 月）

会費 年会費 3,500 円、スポーツ保険 1,000 円（大人 2,000 円）、月会費 4,000 円～4,500 円（各種クラスによる）別に入会金あり

連絡先 NPO 法人ウェルネスプラス | info@wellp-npo.com <https://www.wellp-npo.com>

ウェルネスプラス公式 LINE アカウント ID: @ixz2724c

あうん Do (あうんどー)

波打つ脊椎がつくる「身体ムーブデザイン」をシステム化した運動法実践クラブ。脊椎付近から内部循環が促がされ、体幹バランスが整えられ、心身を癒す「ゆらぎ」がもたらされていくことを実感できる運動システムです。同時に、日本古来の身体メソッドの基本中の基本を身に着けていく体術でもあるため、護身術の追及も可能。コンセプトの身体化により、「あうんの呼吸で動き日々生きる」ということが「あうん Do」の真の目的。

活動場所 東地区コミュニティセンターみらい館

対象 小学生以上老若男女 **人数** 10 名程度

日時・頻度 隔週で行い月 2 回ペース。伊達：隔週の火曜日 19：00～21：00 不定期ですが、土曜日午前中に開催することもあります。 **大会・発表の場** 武道の型に相当するものを、当クラブでは「舞」として表現しています。「あうん武舞」にまとめられ、「壺の舞」・「式の舞」・「参の舞」を構成しています。大会等はありませんが、何らかの機会があれば、表演という発表形式もあるかもしれません。

会費 参加費として一回 500 円のみ(チケット制)。

連絡先 岡哲生 | oka3@eagle.ocn.ne.jp

ストレッチサークルフレンド

(すどれっちさーくるふれんど)

ウォーミングアップとして、踊りや、中国のラジオ体操の「練功」、ラジオ体操などをしてから、1時間程度ストレッチをします。現在 100 名くらいの会員数で、

口コミで会員が増えていっています。春と秋に散策の会を開くなどレクリエーションもしています。

活動場所 市武道館 **対象** 女性のみ **人数** 120名

大会・発表の場 春、秋に散策の会 **会費** 年 3,000 円

連絡先 八嶋百合子

ソフトエアロビクスサークル

(そふとえあろびくすさーくる)

平成 15 年に市民講座としてスタートしたエアロビクス教室。講師に木村洋子先生を迎えています。健康とダイエットを兼ねて体を動かし、ストレス発散しています。

活動場所 中央区末永集会所 **対象** 年齢・性別を問いません

人数 28 名 **日時・頻度** 月 4 回 (火) 13:30~・(水)

10:00~ **会費** 月 2,000 円。毎回参加が難しい方は 1

回ずつの支払いも可能です。

連絡先 木村洋子 | yoko@tenkachisei.jp

だてキッズ体操クラブスポーツ少年団

(だてきっすたいそうくらぶすぽーつしょうねんだん)

幼児対象の少年団ですので親子で参加としています。活動内容としては、マット運動、跳び箱、鉄棒、トランポリン等の基本的な運動を通して、いろいろな感覚

を身につけさせることをめざしています。

活動場所 市総合体育館 **対象** 4~6 才 **人数** 40~50 名

日時・頻度 毎週水曜、月 4 回 **会費** スポーツ保険・団

費: 月 600 円 **連絡先** 白戸章久 | sora2@amber.plala.or.jp

フィットネスサークル T2TAICHI

(ふいとねすさーくる ていふつたいち)

『何歳になっても動ける身体作り』『定期的に運動する習慣を』をテーマに週 1~2 回活動をしています。現在は(火)→太極舞、ZUMBA、(金)→キックボクシングをメインに行っています。気になるプログラムだけの参加も OK♪ AFAA 認定インストラクターが指導にあたります。

その他提供可能プログラム [FATBURN EXTREME]

[ヨガ][ピラティス][煌技匠][天空大河][骨盤体操]

[太極舞][キックボクシング][天空大河][ZUMBA®]

[ZUMBA GOLD®][ZUMBA KIDS®][ヨガ][ピラティス]

[煌技匠]

活動場所 市民活動センター、または中央区末永集会所

対象 身体を動かしたい方ならどなたでも歓迎です

人数 約 10 名程度

日時・頻度 (火)19:30~、(金)19:00~、都合の良い曜日を

選んでご参加頂いています

大会・発表の場 運動の習慣づけをメインに活動をしてい

ますので、大会等への参加は今のところありません

会費 会員は 1 回 500 円(都度払い)

*夏季、冬季に冷暖房費を月 100 円ご負担をお願いし

ています。非会員は 1 回 700 円

連絡先 インストラクター Nao

t2taichizumba@yahoo.co.jp

<https://t2taichi.amebaownd.com>

まったりフィットネスカラダヨロコ部

(まったりふいとねすからだよろこぶ)

健康な身体作りに取り組みます。ピラティスやフィットネスを通じて姿勢の歪みや身体の使い方を学習していきます。ゆる〜く楽しく和気あいあいカラダヨロコブ運動で心も身体もリフレッシュしましょう!

活動場所 オンラインレッスンのみの開催

対象 中学生~80 代くらい

日時・頻度 不定期 (月に 5~6 回)

会費 1 クラス 500 円

連絡先 平野慎太郎 | s.hirano@jikeikai.or.jp

<https://karadayorokobu-hokkaido.jimdofree.com>

<https://fb.com/KARADAYOROKOBUNISHIBURI>

3B 体操月曜会 (さんびーたいそうげつようかい)

60代から 80 代まで幅広い年齢層で構成しています。ボール、ベル、ベルターを使用する事から頭文字をとって 3B 体操と名付けられた健康体操です。最初にストレッチをして体を慣らしてから道具を使った本体操、そして体を元に戻すストレッチで終了します。椅子に座って手遊び、脳トレ等も行なっております。ゆるやかな運動ですが、うっすらと汗をかき気持ちよく楽しい体操です。

活動場所 市総合体育館 1F 多目的室 **対象** 年齢性別を問

いしません (現在 60~80 才) **日時・頻度** 毎月曜日 1カ

月 3~4 回 13:30~15:00 **大会・発表の場** 創立 50 周年記

念北海道大会が札幌北ガスアリーナ札幌 46 にて開催。

創立 50 周年記念全国大会大阪城ホールにて開催。

会費 参加費 1 カ月 2,000 円、入会金 1,000 円 (3B 体操

本部へ登録の為)

連絡先 寺田静枝

インターネットでも見られます

北海道 移住定住 西いぶり
nishiiburi.jp.org



伊達市ホームページ
city.date.hokkaido.jp



3B 体操さわやか教室 (さんびーたいそうさわやかきょうしつ)

3B 体操は独自のポール、ベル、ベルダーという 3 種類の用具を使用することからその頭文字を取って 3B 体操と名付けられた健康体操です。活動では、①運動効果として生活習慣病の予防、改善の為に有酸素運動、②自立機能の維持・改善の為にバランス運動と筋力づくり運動、③柔軟性を高める為にストレッチ運動、④心身のリラックスと認知機能改善の為にあそびの運動、の 4 つを取り入れて気軽に楽しみながら体操が続けられるよう工夫しています。

るよう工夫しています。

活動場所 市総合体育館 2F ニューススポーツコーナー

対象 年齢性別を問いません (現在 60~80 才)

人数 10 名 **日時・頻度** 月 4 回 **大会・発表の場** 2020 年は 3B 体操 45 周年記念事業北海道大会が小樽にて開催。「晴レルヤ」(ホールにて)を発表。 **会費** 参加費 1 ヶ月 2,000 円、入会金 1,000 円 (3B 体操本部へ登録の為)

連絡先 寺田静枝

3B 体操末永サークル (さんびーたいどうすえながさーくる)

3B 体操独自のポール、ベル、ベルダーによる手具体操。ストレッチ運動、有酸素運動、バランス運動。

活動場所 中央区末永集会所 **対象** 男女共 60 歳代

人数 7 名 **日時・頻度** 週 1 回 (金) 10:00~11:30

大会・発表の場 3B 体操 45 周年大会 in 北海道 (全道から 500 名出席) **会費** 入会金:1,000 円、月会費:

2,500 円 **連絡先** 笠井美砂子

インド古典ハタヨガサークル サントーシャ (いんどこてんはたよがさーくるさんとうしゃ)

2001 年インドで最高指導者賞を受賞したヨガマスター、スダカーを師とし ヨガをポーズやマットの上に限定する事なしに日常生活を快適に過ごす為に心と身体のバランス保つ為のヨガサークルです。子どもから高齢者までが簡単にヨガを実生活に活かせる内容です。無

料体験を随時開催し、健康な心身作りを目指しています。各クラスあります。随時お試し体験できます。

活動場所 中央区末永集会所 **対象** 年齢・性別を問いません

人数 15~25 名程度 **日時・頻度** (月)(木)10時から11時半まで **会費** 3,000 円。不規則な仕事の方用に回数券もあります。 **連絡先** 木村洋子 | yoko@tenkachisei.jp

キッズヨガサークル (きっずよがさーくる)

キッズヨガはヨガの呼吸法、ポーズ練習、ポーズ、心を豊かにするお話、身体を使ったゲームなどを通して体力をつけて自分を知り、無限大にある可能性を引き出せる自分作りを体験するサークルです。

活動場所 中央区末永集会所 **対象** 6 歳~15 歳

日時・頻度 週 1 回 (火) 16:30~17:30

会費 月 2,000 円。冬季暖房費あり。

連絡先 木村洋子 | yoko@tenkachisei.jp

胆振ヨーガ療法士会 和の風シャンティ (いぶりよーがりょうほうしかい わのかぜしやんてい)

本会は、一般社団法人日本ヨーガ療法士学会認定ヨーガ療法士およびヨーガ教師を中心として、ヨーガ療法実習を行う会員から成り、非営利活動に関わる事業活動を行っています。この会では、ヨーガ療法士およびヨーガ教師の勉強会をはじめ、主に胆振地区にお住まいの一般の方々への健康増進、病気予防のためにヨーガ療法の普及・指導を行っております。また、ヨーガ療法士および教師の企業や医療機関等への派遣にもお

応えしています。

活動場所 胆振ヨーガ療法士会 和の風シャンティ (伊達市末永町 101-13) **対象** ご自身の健康管理に興味のある方など、どなたでもご参加いただけます

日時・頻度 不定期開催 **大会・発表の場** 2018.9~2020.2

北海道胆振東部地震 震災ボランティア「かんたんヨーガ体操教室」 **会費** 年会費無し。参加費は内容によって異なります **連絡先** 砂川圭子

prajnamata@gmail.com

NPO 法人 沖ヨガ協会 ヨガサークル (えぬびーおーほうじんおきよがきょうかい ヨガサークル)

日常生活の中で心・身・生活すべて 24 時間が生活ヨガです。変化・バランス・安定です。心・身体のクセ・ゆがみは自分で作ったものです。意識的に伸ばしたり曲がったり、呼吸を取り入れ、自分のからだに聴きながら、無理せず、無駄せず、続けることです。このことを基本にして活動を続けていきます。子どもから高

齢者まで自分のからだに向き合うことがヨガです。いつでも無料で体験出来ます。3B 体操も取り入れて行きます。

活動場所 東地区コミュニティセンターみらい館和室

対象 年齢・性別を問いません **人数** 16 名

日時・頻度 週 1 回 (木) 10:00~11:30

会費 あり **連絡先** 笠井美砂子

団体に連絡がつかない、直接は連絡しにくい場合は私たちにご相談ください

✉ datecomu@dcpc.jp ☎ 0142-25-6504

発行者:北海道伊達市企画財政部企画財政課 / 制作・編集(問合せ先):(株)伊達観光物産公社 コミュニティ推進室