

# 一般社団法人にほんまつ城山クラブ

## <ミッション>

スポーツに親しむ機会を提供することにより、健康の維持・体力の維持向上・青少年の健全育成及び競技力の向上をはかることを目的として活動しています。

## <クラブ情報>

事務局情報	住所	〒964-0937 福島県二本松市榎戸1丁目92番地		
	TEL	0243-23-5121	FAX	0243-22-7171
	H P	<a href="https://nihonmatu-shiroyamaclub.iimdofree.com/">https://nihonmatu-shiroyamaclub.iimdofree.com/</a>	E-mail	<a href="mailto:nihoshiro@yahoo.co.jp">nihoshiro@yahoo.co.jp</a>
会員数	200名以上500名未満			

## <活動プログラム等>

### シニアスポーツ

いつまでも元気に活動することを目標に、JSAボールエクササイズ・筋トレ・脳トレを行っています。

日時：火曜日10:15~11:45 場所：市民交流センター第3会議室  
対象：65歳以上の男女 参加費：1,000円/月



### 城山ライキネ (小学生対象)

日時：①木曜18:00~18:40  
②木曜18:50~19:30  
毎月4回程度

対象：①初心者  
②経験者

場所：二本松文化センター  
体育室及び研修室

参加費：1,000円/月



脳トレと運動を組み合わせたエクササイズで、誰もが楽しくできるのが特徴です！集中力が高まり、認知機能の向上に効果が期待されます。

何よりも大切にしているのはとにかくいっぱい楽しんで笑うこと！

《サークル》※全会員対象  
ソフトバレーボール 山楽会(登山)  
YOGA バウンドテニス レクダンス  
卓球 バドミントン スポーツ吹矢  
ハンドメイド ヘルスアップTOGO  
ヨガ バレトン 硬式テニス ポルドブラ  
ソフトテニス ストレッチ教室 健康麻雀

《スクール》※子供対象  
ソフトテニスアンダー14(中学生)  
ソフトテニスジュニア(小学生)  
タグラグビー(小学生・中学生)  
チャレンジキッズクラブ(小学生)  
城山ライキネ(小学生)

各サークル・スクールの詳細は、ホームページで確認してください。

e-mail

ホームページ



## <クラブからの一言>

- ・二本松市内・市外を問わずどなたでも参加いただけます。
  - ・複数のサークルに参加いただけます。
  - ・講師の指導があるサークルは、月会費(1,000円から2,500円)がかかります。
- 気になるサークル・スクールがありましたら、クラブ事務局までお気軽にお問い合わせください。