

誰でも気軽に楽しく運動!



友達を
つくりたい



初心者も
大丈夫



指導員の
やさしい
アドバイス

なんとなく
身体を
動かしたい



元気で
楽しく
過ごしたい

いろんな
スポーツを
やってみたい



自分の
ペースで
ゆっくりと



思いっきり
遊びたい!



三条市総合型地域スポーツクラブ

りんぐる

2020 ガイドブック

誰でも

気軽に

楽しく

三条市総合型地域スポーツクラブ

りんぐる

【基本理念】

多彩な種目で親しみやすく、いつまでも楽しくスポーツできる場を提供することにより、生涯スポーツ社会の実現と活気あふれるまちづくりを目指します。

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐるは、日々の健康づくりやコミュニケーションの場として、また、生活の一部のスポーツの場としてご利用いただいています。子どもからお年寄りまで、世代を超えて参加でき、おひとりおひとりが無理なく身体を動かせる20のプログラムをご用意しています。新しいスポーツライフを通じて地域交流の輪を広げ、毎日を活き活きと過ごしませんか。



笑顔に、元気に、そして健康に!



りんぐる会員プログラム

フィットネス会員

定員制会員

ダブル会員

りんぐる会員には3種類あります。会員になることで、いずれかのプログラムに自由に参加できます。

ストレッチやトレーニング系のプログラム … **「フィットネス会員」**

スポーツ種目のプログラム … **「定員制会員」**

両方のプログラムに参加できる … **「ダブル会員」**

また1回参加券・回数券でも参加できます。(プログラムによって参加できない場合もあります)

オープンプログラム

会員でなくても、どなたでも参加できます。

会員でなくても、どなたでもご参加頂けるプログラムです。

スポーツにこだわらず様々な内容でプログラムを企画・開催していきます。

開催決定したものから、順次ポスターやりんぐる・三条市スポーツ協会ホームページ等でご案内致します。

お問い合わせ

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる 事務局 一般社団法人 三条市スポーツ協会 内

TEL **0256-45-1150**

ホームページ

りんぐる

検索

受付時間/月曜～金曜 午前9:00～午後5:00 ※祝祭日・年末年始は除きます。

住所/三条市新堀2113

曜日別 会員プログラム時間割表



曜日	午前	午後	夜間
月	はじめてのヨガ 10:00~11:00 三条市体育文化会館		
火	さわやか健康3B体操 (第1・3・5週) 9:45~10:45 三条市体育文化会館	バレトン 14:00~15:00 三条市体育文化会館	キッズバスケ 19:00~20:30 三条市体育文化会館
	ピラティス 10:00~11:00 三条市栄体育館		リフレッシュエアロ 19:00~20:00 サンファーム三条
	みんなの時間 11:00~12:00 三条市体育文化会館		
水	簡単エアロ 9:45~10:45 三条市体育文化会館		バドミントン 18:30~20:30 三条市体育文化会館
	エンジョイ基礎トレ 11:00~12:00 三条市体育文化会館		キッズテニス (硬式) 18:30~20:00 三条市栄体育館
	各プログラムの開催日程は、HPでご確認頂くか、 りんぐる事務局又は、三条市栄体育館に お問い合わせください。 ホームページ <input type="text" value="りんぐる"/> <input type="button" value="検索"/>		初心者硬式テニス 20:00~21:30 三条市栄体育館
			リラックス骨盤ストレッチ 夜間 19:30~20:30 サンファーム三条
		みんなの時間 20:30~21:30 サンファーム三条	
木		ボクササイズ 13:30~14:30 三条市体育文化会館	初心者ソフトテニス 19:00~20:30 三条市体育文化会館
金	リラックス骨盤ストレッチ 午前 10:00~11:00 三条市体育文化会館	笑・健・美エアロビクス 13:00~14:00 三条市体育文化会館	キッズサッカー 18:45~19:45 三条市栄体育館
		姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防 14:15~15:15 三条市体育文化会館	

プログラム開催会場 問合せ

三条市栄体育館 (りんぐる事務局)

三条市新堀2113 TEL 0256-45-1150

三条市体育文化会館

三条市荒町2-1-3 TEL 0256-36-0700

サンファーム三条

三条市西大崎1-6-76 TEL 0256-38-2556



駐車場 ご利用のお願い

各会場の駐車場が限られております。乗り合わせができる方や、徒歩、自転車でお越しいただける方は、ご協力をお願い致します。お車でお越しの場合は、近所の皆様の迷惑となりますので路上駐車、個人所有敷地への無断駐車は絶対にしないでください。

りんぐる会員プログラム



フィットネスプログラム

フィットネスプログラムは、参加申込不要で、あなたの生活リズムに合わせて自由に回数制限なく参加できるプログラムです。健康増進・運動不足解消・不調の改善におすすめ!スポーツが苦手な方も気軽にご参加いただけます。



定員制プログラム

定員制プログラムは、りんぐる会員の入会・更新のお申し込みとは別途に参加申し込みが必要となります。なお、定員を超過した場合は、参加できない場合がございますのでご了承ください。また、空きがある場合は、定員になるまで受付いたします。

各プログラム開催予定回数は、目安であり、会場・講師・天候等の都合により、休止・変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。



月
曜日

はじめてのヨガ

筋力やバランスアップ、ストレッチを目的としたヨガのポーズにあわせて体を動かす楽しさ、気持ち良さを味わっていくクラスです。

- 時間 10:00~11:00
- 会場 三条市体育文化会館
- 指導 高橋歩実
- 開催予定回数 年間34回
- 持ち物 ヨガマット



火
曜日

さわやか健康 3B体操

手具を使い音楽に合わせて楽しく身体を動かしたり、ダンスをしたり!遊び感覚でさまざまな運動が楽しめます。運動が苦手な方でもOKです!

- 時間 9:45~10:45(第1・3・5週)
- 会場 三条市体育文化会館
- 指導 石田三枝子
- 開催予定回数 年間20回
- 持ち物 うち履き



火
曜日

ピラティス

日常生活でしみついてしまった悪い姿勢や間違った動き方を、身体を支える体幹部から整え、関節を正しく動かす方法を身につけていきます。

- 時間 10:00~11:00
- 会場 三条市栄体育館
- 会場 坂爪友樹
- 開催予定回数 年間38回
- 持ち物 ヨガマット

ますがた
コラボ
プログラム

※ますがた会員さんも参加できます



フィットネス会員・定員制会員
どちらの方も参加OK!

火
曜日

みんなの時間

会員・指導者・事務局などりんぐるに携わる皆様と交流を深める時間です。いろんな仲間が集まってバドミントン・ソフトバレー・卓球などいろいろ楽しめます。

- 時間 11:00~12:00
- 会場 三条市体育文化会館
- 開催予定回数 年間35回
- 持ち物 うち履き
- 会員以外の方1回300円でご参加OK
(傷害保険料込)



火
曜日

バレトン

フィットネス、バレエ、ヨガをバランスよく組み合わせたエクササイズです。優雅なバレエの動きが魅力!初心者の方も安心してご参加いただけます

- 時間 14:00~15:00
- 会場 三条市体育文化会館
- 指導 酒井彩子
- 開催予定回数 年間36回
- 持ち物 特になし



火
曜日

キッズバスケット

初めての子ども大丈夫!!
神経系の発達が進むこの時期にいろいろな体の動きを取り入れ、遊び感覚で運動能力の向上を目指しながら、バスケットを楽しみます。

- 対象 小学生(定員20名)
- 時間 19:00~20:30
- 会場 三条市体育文化会館
- 指導 大矢厚司(クラブスタッフ)
- 開催予定回数 年間37回
- 持ち物 うち履き



火
曜日

リフレッシュエアロ

音楽に合わせて、楽しくできる有酸素運動です。身体に負担の少ないローインパクト(走る、跳ぶ以外)中心で動いていきます。

- 時間 19:00~20:00
- 会場 サンファーム三条
- 指導 神原弘美
- 開催予定回数 年間40回
- 持ち物 うち履き



水
曜日

簡単エアロ

音楽に合わせて、楽しくできる有酸素運動です。身体に負担の少ないローインパクト(走る、跳ぶ以外)中心で動いていきます。

- 時間 9:45~10:45
- 会場 三条市体育文化会館
- 指導 神原弘美
- 開催予定回数 年間39回
- 持ち物 うち履き





バドミントン



エンジョイ基礎トレ



水

曜日

エンジョイ基礎トレ

トレーニング経験がない方やなかなか続けることができない方は是非ご参加ください。「ムリせず、楽しく、ちょっと辛い」をテーマに自分の体を鍛えます。

時間 11:00~12:00

会場 三条市体育文化会館

指導 本田圭(クラブスタッフ)

開催予定回数 年間39回

持ち物 うち履き、ヨガマット



水

曜日

リラックス 骨盤ストレッチ 夜間

運動が体にいいのはわかるけど…体を動かすのは苦手という方にもオスス×骨盤周リや肩甲骨周リなど、いろんな所をほぐして、からだをスッキリさせましょう!

時間 19:30~20:30

会場 サンファーム三条

指導 富山貴子

開催予定回数 年間42回

持ち物 ヨガマット



水

曜日

フィットネス会員・定員制会員
どちらの方も参加OK!

みんなの時間

会員・指導者・事務局などりんぐるに携わる皆様と交流を深める時間です。いろんな仲間が集まってバドミントン・ソフトバレー・卓球などいろいろ楽しめます。

時間 20:30~21:30

会場 サンファーム三条

開催予定回数 年間42回

持ち物 うち履き

会員以外の方1回300円でご参加OK
(傷害保険料込)



水

曜日

バドミントン

初心者、経験者も、男女年齢を問わず、バドミントンを通して、体力作りや技術のレベルアップ、お互いのコミュニケーションなど作れる楽しい教室です。

対象 小学生以上(定員30名)

時間 18:30~20:30

会場 三条市体育文化会館

指導 三条バドミントン協会

開催予定回数 年間37回

持ち物 うち履き



水

曜日

キッズテニス(硬式)

認定NPO法人マナーキッズプロジェクトの主旨に賛同して、あいさつ・マナーをテニスを通じて指導することで、道具を貸与していただいているので、みんなで大切に使っています。

対象 キッズ(定員30名)小学生
ジュニアユース(定員15名)小・中・高校生

時間 キッズ18:30~19:30
ジュニアユース18:30~20:00

会場 三条市栄体育館



指導 親子コミュニティクラブ
こねっと

開催予定回数 年間41回

持ち物 うち履き

※三条市テニス協会共催事業のため、
令和2年度は消耗品費負担は不要となります。



水

曜日

初心者硬式テニス

テニスはジュニアからシニアまで大変幅広い年齢層の方々に親しまれているスポーツです。是非皆さんもご家族と、カップルで又お友達とテニスを楽しんで下さい。

対象 中学生以上(定員20名)

時間 20:00~21:30

会場 三条市栄体育館

指導 三条テニス協会

開催予定回数 年間41回

持ち物 うち履き



木

曜日

ボクササイズ

音楽のリズムに合わせてパンチやキックを行うクラスとなります。全身の脂肪燃焼や部分的な二の腕・下半身の引き締めにも効果的なクラスとなります。また日頃のストレス発散にも最適です。

時間 13:30~14:30

会場 三条市体育文化会館

指導 ウィルコーポレーション
スタッフ

開催予定回数 年間38回

持ち物 うち履き



木

曜日

初心者ソフトテニス

ソフトテニスは日本で生まれた伝統のあるスポーツです。又、生涯スポーツとして、子どもからご年配の方まで楽しめるスポーツです。皆さんも一緒に汗を流しましょう。

対象 中学生以上(定員20名)

時間 19:00~20:30

会場 三条市体育文化会館・
三条市栄体育館

指導 三条ソフトテニス連盟

開催予定回数 年間40回

持ち物 うち履き



金

曜日

リラックス 骨盤ストレッチ 午前

骨盤体操は、意識して呼吸を行い、骨盤回りの筋肉をほぐし、歪みを整える自然治癒力を高めるエクササイズです。

- 時間 10:00~11:00
- 会場 三条市体育文化会館
- 指導 富山貴子
- 開催予定回数 年間35回
- 持ち物 ヨガマット



金

曜日

笑・健・美エアロビクス

効果ありが連続!!
呼吸法を取り入れ、肩甲骨、骨盤など、まんべんなく体を使い、楽しくシェイプです。

- 時間 13:00~14:00
- 会場 三条市体育文化会館
- 指導 葛綿明美
- 開催予定回数 年間35回
- 持ち物 特になし



金

曜日

姿勢改善 ひざ痛・腰痛予防

姿勢が良くなると若々しさが戻ります。腰痛や膝痛、肩こりの緩和・予防になります。痩せやすくなります。何故? 知りたい方・姿勢が良くなりたい方、ご参加をお待ちしております。

- 時間 14:15~15:15
- 会場 三条市体育文化会館
- 指導 石田まり子
- 開催予定回数 年間35回
- 持ち物 ヨガマット



金

曜日

キッズサッカー

サッカーが楽しい、運動が楽しいと思ってもらえるよう工夫して、長くサッカーや運動を続けてもらい、健康や成長につなげながら、サッカー選手になってもらえたらうれしいと思います。

- 対象 小学1~6年生(定員15名)
- 時間 18:45~19:45
- 会場 三条市栄体育館
- 指導 笠原孝佳
- 開催予定回数 年間39回
- 持ち物 うち履き



笑・健・美エアロビクス

会員優待

りんくる会員証の提示で下記施設で優待が受けられます



三条サカイボウル

会員証1枚につき5名様まで
1ゲーム50円引き



八木ヶ鼻温泉

いい湯らてい

会員証提示されたご本人様
入館料100円引き

三条市スポーツ協会 加盟種目別競技団体

三条野球連盟
三条卓球連盟
三条バスケットボール協会
三条バドミントン協会
三条市バレーボール協会
三条スキークラブ
三条柔道倶楽部
三条剣道会

三条銃剣道会
三条弓道会
三条ウェイトリフティング協会
三条市陸上競技協会
三条ソフトテニス連盟
三条市水泳協会
三条合気道会
三条市空手道連盟

各加盟団体へのお問い合わせは

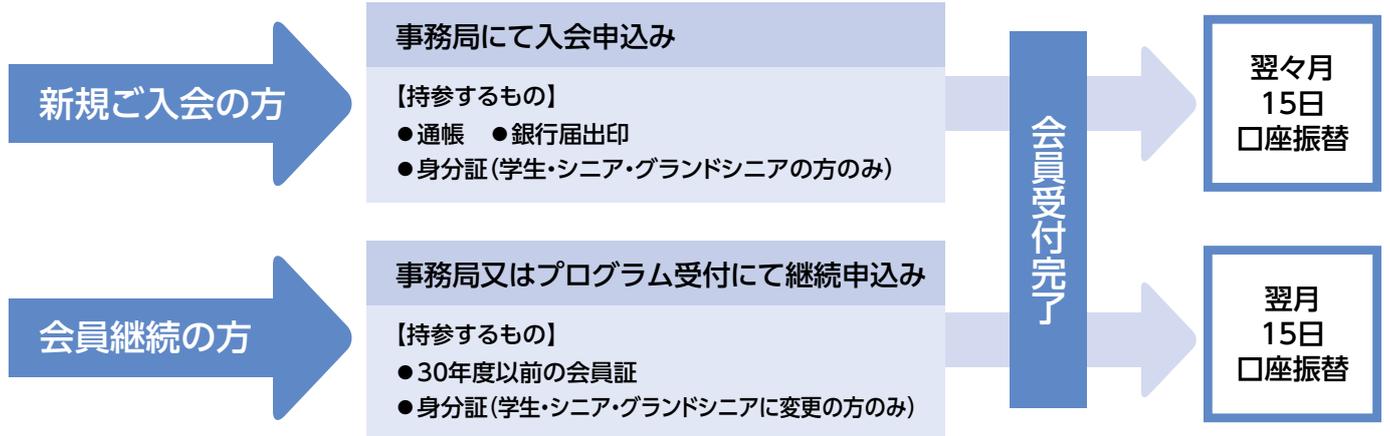
三条市スポーツ協会(三条市栄体育館) ☎0256-45-1150

三条乗馬クラブ
三条市サッカー協会
三条市ソフトボール協会
三条市アーチェリー協会
三条市テニス協会
三条ゲートボール連盟
三条少林寺拳法協会
三条太極拳協会

三条市バウンドテニス協会
下田相撲連盟
三条市カヌー協会
SSBボウリングクラブ
三条ゴルフ協会
三条テコンドー協会

りんぐる入会手続き

事務局に「入会申込書」「口座振替依頼書」をご用意しております。



参加費・諸経費

フィットネス会員

健康増進、運動不足解消、不調の改善におすすめのフィットネスプログラムを受け放題。

定員制会員

スポーツプログラムを楽しみたい方におすすめ。各教室初心者向けの内容で気軽に何種目もご参加頂けます。

ダブル会員

フィットネスプログラム・定員制プログラムどちらのプログラムも受け放題。

年間会費(4～3月)

会員区分	対象	フィットネス会員 又は定員制会員	ダブル会員
ジュニア	未就学児・小中学生	6,300円	9,400円
学生	高校・大学・専門学生	8,300円	12,400円
一般	一般大人	10,300円	15,400円
シニア	60～69歳	9,300円	13,900円
グランドシニア	満70歳以上	8,300円	12,400円

スポーツ 安全保険 <small>令和2年4月～ 令和3年3月</small>	中学生以下	800円
	高校生以上	1,850円
	満65歳以上	1,200円

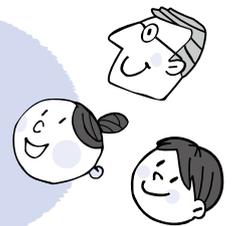
その他 諸経費	入会金(初年度のみ)	1,000円
	消耗品費(定員制のみ)	1ヵ月100円

前期会費(4～9月)／後期会費(10～3月)

会員区分	対象	フィットネス会員 又は定員制会員	ダブル会員
ジュニア	未就学児・小中学生	4,200円	6,300円
学生	高校・大学・専門学生	5,200円	7,800円
一般	一般大人	6,200円	9,300円
シニア	60～69歳	5,700円	8,550円
グランドシニア	満70歳以上	5,200円	7,800円

ファミリー割引

同一世帯家族の方が
会員になられたら、
それぞれの参加費から
1,000円引き致します。



会員じゃなくても参加できます!

「何回か体験してみたい」
「いきなり会員になるのはちょっと…」の方に

参加回数券

1回券 800円 6回券 3,500円

- 有効期限があります。 ●会員優待は受けられません。
- 全年齢共通。 ●料金に傷害保険料が含まれます。
- 定員制や会場の収容数により利用できない場合があります。

会員でなくても
参加できます

オープンプログラム

オープンプログラムは、会員・非会員を問わずどなたでも参加できるプログラムです。
開催決定したものをから順次ご案内していきます。

開講日
4/10
金

ヒップホップダンス

楽しく! かつこよく! 実績ある講師が初心者にもやさしく指導します。

期間 前期4~9月/後期10~3月

回数 各期20回

曜日 金曜日

時間 18:45~19:45

会場 三条市嵐南公民館

指導 SUNS DANCE SCHOOL

定員 55名(小学生以上)

※定員になり次第締め切り

参加費 各期 6,100円 スポーツ安全保険別途

※りんぐる会員・ますがた会員500円引き



開講日
4/16
木

貯筋運動教室

座ったままや場所を問わず出来るので、楽々続けられます。
一緒に楽しく貯筋をしましょう!

期間 年3回開催予定

回数 各期12回

曜日 木曜日

時間 10:00~11:30

会場 三条市体育文化会館

指導 クラブスタッフ

対象 60歳以上

定員 15名 ※定員になり次第締め切り

参加費 6,100円(傷害保険料込)

※りんぐる会員・ますがた会員500円引き ※過去参加経験者500円引き

※途中参加は残回数×550円で参加可能 ※単発参加不可



開講日
5/13
水

キッズ・ジュニア空手道教室

オリンピック競技でもある空手に挑戦!!
全身運動で体力づくりにもなります。

期間 5月~11月

回数 20回

曜日 水曜日

時間 17:30~19:00

会場 三条市体育文化会館

指導 渡辺倫幸(三条市空手道連盟)

対象 小学3~6年生

定員 12名(最少催行人数 5名)

※定員になり次第締め切り

参加費 6,100円 スポーツ安全保険別途

※りんぐる会員・ますがた会員
500円引き

その他のオープンプログラム

オープンプログラムでは様々なプログラムを企画
中です! HPやブログでご紹介します!

ピラティススクール

ハルディックウォーク etc

最新情報はこちらより↓

ホームページ

りんぐる

検索

市民スポーツ教室

三条市から委託された事業で、子供たちがスポーツを楽しむきっかけを提供する教室です。

会員でなくても
参加できます

参加費とは別にスポーツ安全保険料がかかります。

スポーツ 安全保険	中学生以下	800円
	高校生以上・一般	1,850円
	満65歳以上	1,200円

開講日
5/2
土

ジュニア陸上

期間 20回
曜日 土曜日
時間 9:00～11:00
会場 三条・燕総合グラウンド
指導 三条市陸上競技協会
定員 120名(小学生)
※定員になり次第締め切り
参加費 2,000円 スポーツ安全保険別途

開講日
5/11
月

ジュニアバドミントン

期間 32回
曜日 月曜日
時間 19:00～20:30
会場 三条市旧第一中学校体育館
指導 三条バドミントン協会
定員 40名(小学生)
※定員になり次第締め切り
参加費 2,200円 スポーツ安全保険別途

開講日
5/16
土

ジュニア柔道

期間 21回
曜日 土曜日
時間 9:30～11:30
会場 三条市体育文化会館
指導 三条柔道倶楽部
定員 50名(小・中学生)
※定員になり次第締め切り
参加費 1,200円 スポーツ安全保険別途

開講日
5/12
火

運動あそび

期間 22回
曜日 火曜日
時間 17:30～18:30
会場 三条市体育文化会館
指導 クラブスタッフ
定員 15名(小学1～3年生)
※定員になり次第締め切り
参加費 4,000円
スポーツ安全保険別途

開講日
5/12
火

幼児運動あそび

期間 22回
曜日 火曜日
時間 17:30～18:30
会場 三条市体育文化会館
指導 クラブスタッフ
定員 10名(年中・年長)
※定員になり次第締め切り
参加費 4,000円
スポーツ安全保険別途

開講日
5/22
金

ジュニアバレーボール

期間 16回
曜日 金曜日
時間 19:00～20:30
会場 三条市旧第一中学校体育館
指導 三条市バレーボール協会
定員 40名(小学2～6年生)
※定員になり次第締め切り
参加費 1,400円 スポーツ安全保険別途

開講日
5/23
土

ジュニアランニング

期間 10回
曜日 土曜日
時間 18:30～19:30
会場 三条市立下田中学校グラウンド
指導 三条市陸上競技協会
定員 40名(小学生以上)
(最少催行人数 4名)
※定員になり次第締め切り
参加費 2,000円 スポーツ安全保険別途

開講日
6/28
日

ジュニアカー

期間 6回
曜日 日曜日
時間 10:30～12:00
会場 水防学習館船着場他
指導 三条市カー協会
定員 8名(小学2年生以上)
※定員になり次第締め切り
参加費 3,000円 スポーツ安全保険別途



ジュニア柔道



ジュニア陸上

2年前まで右股関節がきしむ様な感じで痛みが有り病院へも行っては見たが、湿布を出されてなかなか治らず運動を始めたら痛みが無くなった。コレステロールの数値も基準値ギリギリの所を上下していたが、今は基準値内に納まっている。(S.Mさん)

筋トレしたら腰痛が緩和しました。(K.Hさん)

他の所では長続きしなかったが、ここでは長く続いている。長く歩いても足が痛くならなくなった。脚が細くなったと言われた。(S.Sさん)

教室に来て運動をすると、身体が軽くなって凄く気持ちがいいです。(Hさん)

この教室に参加する前は階段の登り下りが出来なかったが、階段の登り下りが出来るようになった。また、膝が曲がらなかったのが曲がるようになった。自分に合った運動を提供してもらえるのも大変に有り難い。(S.Tさん)

正座が出来なかったのが出来るようになった。姿勢が良くなった。(N.Kさん)

骨密度が上がらないけど下がらない。姿勢が悪くならない。(水曜日13:15~の方々)



会員の声
VOICE
会員数 **462名**
(2020年1月31日現在)

体が柔らかくなって動きが楽になり、動作に安定感が出てきた。(H.Kさん)

畳の座り姿勢が良くなり、楽に座れる様になり、座っていても楽になった。疲れがたまると腰が痛くなっていたのが痛くなくなった。お腹を意識する様になった。歩くスピードも速くなった。近くの所でも車に乗っていたけれど、歩いて行こうと言う気になった。(M.Wさん)

コレステロール値が下がった。運動に前向きになった。今まで歩くことをしてなかったが、ちょっと歩いてみようかな~と言う気持ちになった。今まで薬を飲んでいても下がりにくかった肝機能の数値が下がった。(Y.Iさん)

脚が細くなって、お尻も小さくなったと言われ、ズボンにゆとりが出てきた。(Y.Iさん)

他の所では長続きしなかったが、ここでは長く続いている。体が柔らかくなって姿勢もよくなった。(K.Yさん)



私たちスタッフが
お手伝いいたします!

お問い合わせ先

さんじょう健康運動教室 電話 0256-32-2156 (総合福祉センター)

(月~金)10:00~19:00 (土)10:00~15:00

年齢を重ねていくうちに、筋肉は徐々に減っていきます。

いつまでも、健康的な日常生活を送れるよう、あなたも一緒に運動しませんか？



さんじょう 健康運動教室

新規会員
募集します！

体幹や下半身の筋力を高める運動を中心としたメニューを通じて、
体力・筋力を向上させ、健康的な日常生活を送る事を目的とします。

けんこう運動教室の流れ

1 運動を始める前に血圧測定と、体組計にて筋肉率等測定します。



2 ストレッチを15分位行います。

効果・目的 ・体の柔軟性が増します。
・ケガを予防します。



3 筋トレを30分位行います。(11種目)



4 TVを見たり、お話などしながらエアロバイクにて有酸素運動30分



5 終わりに各自でストレッチを行い終了となります。



つま先上げの
効果があります



膝にかかる
負担を和らげます



お尻の筋肉を鍛える
効果があります

●会 場

①三条市総合福祉センター ②三条市栄体育館 ③三条市体育文化会館 ④下田保健センター
時間及び定員につきましては、各会場により異なりますので、お問い合わせください。

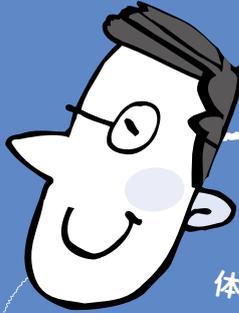
●参加費

- ・ ひめさゆりコース(週1回、指導員あり) 2,000円/月
- ・ はなしょうぶコース(週2回、指導員ありと指導員なし) 3,000円/月
- ・ ひまわりコース(週2回、指導員あり) 3,500円/月

*スポーツ安全保険料 年間(64歳未満)1,850円／(65歳以上)1,200円



寝たきりに
ならないよう



体力を維持
したい

健康的な日常生活を送るための 体力・筋力UP

三条市委託事業

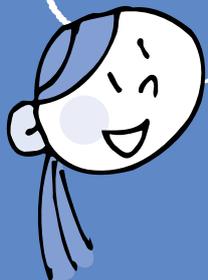
さんじょう 健康運動教室



ゆっくり
ゆっくり

新規会員募集します！

**40歳
以上対象**



運動が
にがてな方も



初心者も
大丈夫