



体育協会だより

<201>

牛久市体育協会事務局(牛久運動公園体育館内)
☎873-2486 FAX873-2895

リズム体操クラブ

リズム体操クラブは60歳以上の高齢者を対象とした体操クラブです。高齢化が進む中で自立して健康に生きることは一つの大きな課題です。寝たきりにならないためには、1にも2にも運動です。筋トレで足腰を鍛える、それはまずウォーキング屈伸運動です。あらゆるジャンルの音楽のリズムに合わせて早歩き、ゆっくり歩き、屈伸を繰り返す「インターバル・ウォーキング」。リズムに乗って多くの仲間と動くことで自然に足腰に負担がかかり効率的です。一度体験してみませんか？

【定期練習】

- 毎月第1・3水曜日午前10時～正午…市保健センター
- 毎月第2・4水曜日午前10時～正午
…市中央生涯学習センター多目的ホールまたは牛久運動公園体育館サブアリーナ



問 木ノ上 ☎・FAX873-1955

空手道部

本空手道部は、空手道の武道性を残しながら少年少女には体力の向上と礼儀、勉学に向かう心構えを重点に、青年や有段者には型の有効性と護身を重点に、熟年者には健康体育として指導しています。練習は基本と型に重点をおき、組手の練習は希望者のみの指導です。幼児から熟年者まで年令や男女の区別なく目的や目標に合わせた指導方法で生涯武道を目指しています。

【活動状況】

- 土曜日午後7時～9時…下根中学校武道場
- 日曜日午前9時30分～11時30分…神谷小学校体育館

【強化練習】

- 水曜日午後7時～8時30分…下根中学校武道場



問 倉田 ☎873-6345

牛久市文化協会だより

(151)

牛久市文化協会事務局(生涯学習課内)
☎・FAX886-8993

第38回 市民文化祭

～参加しました!～



▲洋舞の部



▲展示の部



▲シビックコンサート

催し物のご案内

- 牛久 Christmas Gospel Concert 2014

日時 12月13日(土)

開場午後2時、開演午後2時30分

場所 ひたち野うしく小学校音楽室

入場料 無料

ディレクター 小滝コージ

出演 VOUK、Holy Bright、Rainbow rose (Kids)

問 VOUK(和田) ☎874-2397

Holy Bright(高橋) ☎090-4732-8235

- R K B C クリスマス会

日時 12月21日(日)午後1時～3時30分(予定)

場所 市総合福祉センターセンターホール

参加費 小学生以下500円(おみやげ代として)

※詳細はホームページに掲載します。

問 ラビットキッズバトンクラブ(平岡) ☎090-4093-4251