

動かせ心、つなげ人、地域の輪になる総合型地域スポーツクラブ

スポーツクラブ は一ふな長生 2023年度 会員募集

活動期間 4月1日～令和6年3月31日

申込期間 随時受付

申込方法 申込書（長生公民館備え付け）をメール、FAX、長生公民館内クラブポストに投函してください。

活動場所 長生小学校体育館

プログラム名	対 象	日 時	活動費（月額）
キッズスポーツ教室	3歳児～ 小学2年生	毎月第1、3土曜日 16:20～17:20	1,000円
長生 JVC ゆるスポクラブ	年長児から 小学生	毎週土曜日 10:00～12:00 木曜日 17:00～18:00	500円
バレーボール	中学生以上 どなたでも	毎週火曜日 20:00～22:00	1,000円
ショートテニス	小学生以上 どなたでも	毎週土曜日 14:00～15:30	子ども 500円 大人 1,000円
バドミントン	小学生以上 どなたでも ※小学生低学年 は保護者同伴	毎週木曜日 20:00～22:00 土曜日 17:30～19:15	子ども 500円 大人 1,000円 ビジター 1回 500円
卓 球	どなたでも	毎週日曜日 13:00～17:00	500円

年会費＋活動費を支払えば、どのプログラムにも参加できます。

区 分	幼小中	高校生以上～64歳	65歳以上
会 費	1,500円	2,500円	2,000円
スポーツ安全保険	800円	1,850円	1,200円

問い合わせ スポーツクラブ は一ふな長生事務局
☎・FAX23-1500、☎090-3460-3409
e-mail:nagaikesc@gmail.com



トイレ de KOTEN



皆さんはじめまして、フ
イットネストレーナーの林
亜里紗です。現在、私は広
島と阿南の二拠点で生活を
しています。広島では、介
護施設やデイサービスに伺
い、阿南ではオンラインで
全国に向けて、介護施設の
皆さまへ運動



那賀川町
林 亜里紗さん

なると多くの方が楽しみな
がら取り組んでいます。完
成した時の達成感も自信へ
と繋がり、とてもすてきな
笑顔で溢れます。
私自身「糸かけアート」
を運動だけとはせず、完成
した作品は品評会に出展し
ています。昨年は東京で行
われた「第27回日本の美
術」や「徳島県美術展」な
どで賞を受賞することがで
きました。もっと多くの方
に「糸かけアート」の魅力
を届けたい
と思います、那
賀川町にあ
るクラブフ
ットボールの
店で「トイレ
de KOTEN」を

くになり、運動に対してネガ
ティブな印象を持つ方がい
ます。そんな方にも、もっ
と手軽に運動を楽しんでも
らせる方法はないかと考え
たのが「糸かけアート」で
す。プレートに並べた釘に
糸をかけて、さまざまな模
様の作品として作り上げて
いきます。体を動かす運動
指導ではなく、脳を動かす
脳トレとして認知症予防に

行っています。「糸かけア
ート」を知ってもらいたい
はもちろんですが、お店に
来られたお客さまに心地よ
く過ごしていただける空間
を作りました。来るたびに
新しい作品を楽しめますの
で、一度足を運んでくださ
いね。お待ちしております♪
次は、那賀川町の蔵 祥
子さんをお願いします。