

第16回伊達市民 ~遊びとふれあいのある暮らしへ市民のみなさんへ~

レクリエーションまつり in やながわ

レクの楽しさを
体感してください

とき 平成24年10月8日(月・体育の日)午前9時30分~ 雨天決行

ところ 伊達市梁川体育館・周辺広場 参加料 無料

どなたでも参加できます

◆持ってくる物 着脱、上・下ズック、雨具、帽子、手ぬぐい、水筒

◆プログラム

◎オープニングタイム(午前9時30分~)

◎みんなで体験レクリエーションタイム(午前9時45分~午前11時45分)

~レクリエーション活動体験コーナー

・ウォーキングで自然とのふれあい(特設コース) 9:45-10:45

・インディアカ スポーツ吹矢(体育館内) 9:45-11:45

・グラウンドゴルフ(体育館前広場) 10:45-11:45

◎昼食(正午~午後0時40分)

◎レクリエーション活動交流タイム(午後0時45分~3時15分)

①伊達市スポーツダンス俱楽部 ②伊達市インディアカ協会 ③梁川オブヒラスクール ④伊達市スポーツ吹矢協議会 ⑤梁川ざっと昔の会 ⑥県スポーツ振興連盟梁川支部 ⑦梁川ダンスクラブ・梁川シルバーダンスクラブ ⑧梁川レクリエーションクラブ/あそびの城ジュニアレククラブ ⑨フォークダンスひまわり ⑩太極拳梁川クラブ ⑪梁川ウォーキングクラブ ⑫梁川グラウンドゴルフ愛好会 ⑬やながわフラクラブ

◎フィナーレ(午後3時15分) 踊《和》になって踊ろう~梁川小唄で楽しく~



多くのみなさまに、いつでも、どこでも、誰とでも、楽しめるレクリエーション活動を体験していただけます。お誘い合わせて、気軽に越しください。詳しくは、伊達市レク協会事務局(577-3593中木宅)へお問い合わせください。

主催 伊達市レクリエーション協会 福島県レクリエーション協会
主管 第16回伊達市民レクリエーションまつりinやながわ実行委員会
後援 伊達市 伊達市教育委員会 梁川中央公民館 伊達市社会福祉協議会 福島民報社 福島民友新聞社



この便りは、多くの市民の皆様の善意に支えられて行われています。

第16回伊達市民レクマツリ in やながわ参加団体紹介

フォークダンス ひまわり

レクマツリでは、次の3曲を踊ります。

- ◎赤い花 白い花（レクダンス）芹洋子
- ◎ホラ・ヴェケ（ルーマニア）
- ◎アメイシング・グレイス（ラウンドダンス）

- ・練習日 每月第1・3木曜日
- ・時間 午前10時～11時30分
- ・場所 梁川改善センター
- ・講師 佐藤マサ先生

お問い合わせ先 志賀（577-0154）
皆様の入会をお待ちしています。

梁川オフヒ

フラスクール

- ☆カヒコ[古典フラ] リリウェ
- ☆オブヒ洋子先生のフラ
- ☆アウエ ホイオ エリタンア

- ・練習日 每月第1・3土曜日
- ・時間 午後1時30分～3時
- ・場所 梁川改善センター
- ・講師 オブヒ洋子先生

お問い合わせ先 志賀（577-0154）
定期練習日に、気軽に遊びにお越しください。皆様の参加をお待ちしております。

太極拳梁川クラブ

太極拳は、無駄な力をとり除き、腰を軸とした円の動きで絶えず重心が移動するので、骨格、筋肉を鍛錬し、「心」と「体」のバランス感覚を養うことができる運動として、幅広い年齢層の間で普及しています。

仲間とのふれあいを大切にしながら、心身ともにリフレッシュしてみませんか。

- 定例学習日 毎週金曜日
- 午前10時～午後1時
- 会場 梁川改善センター
- 講師 矢部良子先生
- お問い合わせ先 倉持比佐子
- 577-0818

伊達スポーツ ダンス俱楽部

（略称：伊達SPC）



昨年度新規加盟いたしました。
健康ダンスを愛好する人達の集いで、健康増進と運動をすることにより、医療に頼らない自立した身体と、さわやかな気持ちを作り出すことが目的のクラブです。

月2回練習しています。みなさんも気軽にご参加ください。

詳しくは、伊達SPC会長 佐藤福太郎までお問い合わせください。（577-5646）

スポーツ吹矢で吹矢美男美女 になりましょう！

スポーツ吹矢の基本は呼吸にあります。深くゆっくりとした呼吸は、血液の流れを良くし、若さを保つ秘訣です。

スポーツ吹矢は、老若男女を問わず誰でもできるスポーツです。吹いた矢が的に当たったときの快感は、忘れられません。貴女も、貴男も、あなたも、今すぐ始めましょう スポーツ吹矢を！！

※レクマツリ当日、午前の部で体験できます。
お問い合わせは、伊達市スポーツ吹矢協議会
竹野（572-2178）まで！！

伊達市スポーツ吹矢協議会

福島県スポーツ民踊連盟

梁川支部

県スポーツ民踊連盟梁川支部は、毎月第1水曜日の夜と第3水曜日の午後に、梁川改善センターで練習しています。

みんなで楽しんで踊りながら、心と身体の健康づくり、仲間づくりをしています。みなさんも入会して一緒に踊って楽しみませんか。

レクマツリでは、スポーツ民踊の楽しさを知ってもらえるよう、稽一杯楽しんで踊ります。

梁川ウォーキングクラブ

歩いて、水の音・風の音・森の音を
聞こう！！

自分の健康管理に、ウォーキングが最適と言われています。

さあ「楽しく歩いて健康づくり」に努めましょう。

レクマツリでは、梁川ウォーキングクラブは、「ウォーキング指導」と、自然を楽しみながら皆さんと歩きます。皆さんの参加を歓迎します。

今回は、約1時間のコースを設定しました。
お気軽にどうぞ。

やながわ フラクラブ

結成して早くも7年目に入りました。
福島フラスクール創立15周年事業（7/15福島市公会堂、40チーム）に参加して、納得のいく成果を収めることができました。

現在会員は34名です。よかったですあなたにもこの楽しさを！ぜひ入会を！

練習日 每月第2・4月曜日

時間 午後7時から9時

場所 梁川改善センター

講師 福島フラスクール

鈴木つや子先生・岡田紀美子先生

○お問い合わせ先 代表 津村京好
(577-2706)

梁川ダンスクラブ

若さと健康保持に
社交ダンスが一番

社交ダンスで楽しい
人生、豊かな生涯学習の
時間を楽しんでみませんか。

毎月第2第4の木曜日、午後7時30分から改善センターで、レッスンしています。パーティー、親睦旅行もあります。初心者も経験者もどうぞ。

レクマツリでは、ワルツ、タンゴ、チャチャチャを踊ります。お楽しみに。



梁川グラウンド ゴルフ爱好者会

ゲートボールとゴルフを組み合わせたゴルフ系のニュースポーツです。少ない打数で専用ホールにボールをいれます。

一度体験してみてはいかがですか。

レクマツリでは、午前中の体験コーナーで実施します。（体育館周辺広場にて）

梁川ざっと昔の会

年間活動は、毎週日曜日の伝承館のお話会と、毎年恒例となった秋の夜語りのタベをはじめ、学校、施設、地域からの依頼に応じ、お話の出前活動を行っています。

会が発足し、今年30年目を迎える了。「秋の夜語りのタベ」も節目の年を記念し、趣きを変えたお話会にしたいと思っております。みんな来てくなんしょ。

くおらせ

秋の夜語りのタベ 11月10日（土）
午後7時/梁川福祉会館

伊達市インディアカ

協会 赤い羽根が宙を舞う

レツ ブレイ インディアカ

結成して6年目、誰でも楽しめる生涯スポーツとして活動を続けています。初心者大歓迎、気軽に練習にご参加下さい。

※レクマツリ当日、午前の部で体験できます。
毎週月曜日夜間 梁川体育馆

毎週木曜日夜間 柱沢小学校体育馆
隔週土曜日午後 保原ユーユー体育馆

○お問い合わせ先 事務局長 三浦隆寛
090-2950-2185

梁川レクリエー ーションクラブ

やながわあそびの城ジュニアレククラブ

あそびの城ジュニアレククラブは、「すべては子どもの笑顔のために」をスローガンに、年間20回の活動を行っています。小学生なら誰でも参加できます。運営は、梁川レクリエーションクラブと梁川地区青少年育成推進協議会が行っています。詳しくは、梁川レククラブ事務局（577-3593中木）へお問い合わせください。