



わたしたちこんな活動しています

サークル紹介

ズンバ同好会

思わず踊りだしたくなる音楽に合わせて、ストレス解消

●活動日時・場所

火曜 19:00~20:15

駅前交流プラザ「よろーな」

木曜 10:00~11:30

スポーツセンター格技室

●会費

1回 700円

●連絡先

阿部 友恵さん

☎090-6210-7725

ズンバは、ラテンをはじめ世界各国のリズムとフィットネス哲学により創造されたダンスエクササイズです。2001年にアメリカで誕生し、日本のスポーツクラブなどに導入されたのは2007年。比較的新しいエクササイズですが、現在では、世界185カ国以上、1400万人以上の愛好者がいます。

ズンバとは、スペイン語で「お祭り騒ぎ」という意味。サンバやサルサ、メレンゲ、マンボなどノリのいい曲、タンゴやフラメンコなどしっかりとりの曲で踊るほか、ヒップホップや格闘技、インド舞踊、ベリーダンス、歌舞伎などの動きもあります。

思わず踊りだしたくなる音楽に合わせて、有酸素運動や筋肉トレーニング、脳のトレーニングが楽しくできます。さらに、終わった後の汗は爽快でストレス解消に最適です。

今、スポーツクラブで大人気のズンバを気軽に楽しみましょう。



日本将棋連盟 名寄支部

頑張った分だけ強くなれる!



- 活動日時 有段者会 第2土曜 13:00~18:00
月例会 第3日曜 13:00~18:00
- 活動場所 駅前交流プラザ「よろーな」
- 会費 年額 6,000円 (大人のみ)
- 連絡先 千々石 好弘さん ☎01654②3254

なよろ子ども将棋教室

- ◆とき 毎月第1・2土曜
10:00~12:00
 - ◆ところ 駅前交流プラザ
「よろーな」
 - ◆対象 名寄や近郊の
小中学生
- ※全くの初心者、級位者など棋力を問いません。
- ◆参加料 無料
 - ※保護者の参観自由。

<http://www7b.biglobe.ne.jp/~hikokokukyoku/>

将棋を通して自己の研鑽と会員相互の融和を図ることを目的に日本将棋連盟名寄支部が設立されてから65年が経過しました。この間に全道レベルの強豪が育ち、各種大会で活躍を続けています。なかでも、日本将棋連盟棋士「石田直裕四段」が名寄支部から誕生したことは大きな誇りです。

現在会員数は15人で、活動は毎月行う有段者会と月例会のほか、全道大会地区予選会など、年間30以上の大会に参加しています。

さらに、新しい取り組みとして将棋の奥の深さと魅力を多くの子どもたちに伝えるため、「なよろ子ども将棋教室」を開催しています。

将棋に興味のある方、参加してみませんか。ルールや礼儀のほか、基本的な知識や技術を学び、将棋が指せるようになるまでを指導します。

※活動状況は名寄支部ホームページをご覧ください。

「サークル紹介」では、市生涯学習課発行のサークル便利帳に掲載している団体を紹介しています。