

入会のご案内

4月から6月までに入会した場合の年会費

ジュニア	18歳以下	5,000円
一般	19~59歳	10,000円
シニア	60歳以上	8,000円

7月以降に入会した場合の年会費

加入月	7~9月	10~12月	1~3月
ジュニア	3,800円	2,500円	1,300円
一般	7,500円	5,000円	2,500円
シニア	6,000円	4,000円	2,000円

※年齢は4月2日現在です。

※会費には保険代が含まれています。

※中途脱退の場合、いかなる場合でも年会費は返金できかねますので、ご了承ください。

※別途参加料を頂く種目があります。

◆ワンコイン会員◆

1回 500円

毎回行けるか分からない…

会員になる前に試してみたい…

と思われる方は、ワンコイン会員どうぞ！

オレンジはあとクラブ

好きなだけスポーツを！
好きなだけ教養を！
毎日を楽しもう！！



町内の方も！町外の方も！大人も！子供も！
誰でもWelcome！！

月々のスケジュールや
場所・日程変更の
お知らせなどが届きます！



友だち追加お願いします。



玉東町HPでもスケジュールを
確認できます。

オレンジはあとクラブ



869-0312

熊本県玉名郡玉東町白木1-1

玉東町教育委員会

TEL: 0968-85-3609

好きなだけやってみよう!



日程は変わることがありますので、公式ラインまたは町HPでご確認ください。

子ども向け

新体操

町民体育館
☆第1・2・3火曜日 18:00~20:00
☆小学1年生~
誰にでもできるスポーツです。体を柔らかくしたい人、リズムにのって楽しく踊ってみたい人、友達を作りたい人、ぜひはじめてみませんか?

キッズサッカー

町営グラウンド
☆毎週火・木曜日 19:00~20:15
☆年長さん~小学3年生
☆別途年会費 25,000円
サッカーとの出会い、それがキッズサッカーです! 愉快的なコーチ達と一緒にサッカーを楽しみましょう!

バレーボール

玉東中体育館
☆毎週土曜日 19:00~20:30
☆小学1年生~
バレーボールって楽しい。どんなことだって“やってみる”から始まる! 保護者の皆さんも応援をお願いします。

ジュニアサッカー

町営グラウンド
☆毎週火・木曜日 19:00~21:00
☆小学4年生~6年生
☆別途年会費 31,000円
サッカーの技術向上はもちろん、人間力も一緒に高めていきましょう! もちろん初めての方も大歓迎です!

トランポリン

町民体育館
☆第1・2・3火曜日 19:00~20:00 20:00~21:00
☆年少さん~
☆別途 200円/回
バランス感覚を養い、あらゆるスポーツの素養作りに役立ちます。また、全身運動でダイエットにも効果的!

ジュニア卓球

町民体育館
☆毎週水曜日 18:00~20:00
☆年少さん~
初心者大歓迎です!! 楽しく卓球しましょう! 気軽に来てみてください!

バスケットボール

町民体育館
☆毎週金曜日 19:30~21:30
☆小学1年生~
初心者も経験者も大歓迎! 一緒にバスケットしましょう! 高校生以上もぜひ!

子ども~大人まで 親子で、三世代で だれでもお気軽に!



テニス

町テニスコート
☆毎週水曜日 19:30~21:30
初心者も経験者も、子供も大人も大歓迎!
楽しくテニスをしよう!!

ツインバスケット

町民体育館
☆毎週水曜日 18:00~20:00
車いすでバスケットをします。障がい者も健常者もみんなで楽しく活動しよう!
ボランティアさんも募集中!

書道

中央公民館
☆第1・2・3土曜日 9:00~10:30(大人) 10:00~11:30(子供)
園児から高齢者まで、書道に親しむサロンです!
親子で参加の場合は同じ時間でも大丈夫ですのでぜひ親子でも!

バウンドテニス

玉東中体育館
☆毎週火曜日 19:30~21:30
小学4年生くらいから、じいちゃん、ばあちゃんまで声を出し、ラケットを振り回してみませんか?
楽しく愉快地頑張っています!

低山に登ろう

☆第3土曜日 9:00玉東町役場集合
☆要申込
木葉山をメインに、県北の低山をゆっくり楽しみながら登りたいと思います。山頂からの景色をお楽しみに!

大人向け

社交ダンス

中央公民館
☆第1・2・3月曜日 14:00~15:30
社交ダンスなんてやったことない! という方も大歓迎!
一緒に踊りましょう!

太極舞

中央公民館
☆毎週火曜日 15:00~16:00
ダンスのような太極拳です。筋力アップにも最適。誰でも簡単にできるので、お気軽に。

フラダンス

中央公民館
☆第1・2・3水曜日 19:30~20:30
南国のゆったりとしたメロディに合わせて体を動かしています! 体力作りに、気分転換にどうぞ。初心者も大歓迎!

パソコン

中央公民館
☆第1・2・3木曜日 13:30~15:00
地域のお知らせ・会計などの書類作成から本格的なデジタルアート、資格試験対策など、Microsoft 認定インストラクターが教えます。

骨盤エクササイズ

中央公民館
レベルアップコース
☆第1・2・3木曜日 11:00~12:00
☆別途 500円/回
基本編が終了後の少人数クラス。その季節や個人に合わせた内容のレッスンで気軽に質問できる講座です。

ズンバ

中央公民館
☆毎週金曜日 15:15~16:00
ラテンの曲でラテンの動作をしながら、楽しくダンスエクササイズを行います。

カラオケ

ゆめステーションこのは
☆第2・4火曜日 9:00~12:00
歌が好きな人、一緒に歌いましょう! 歌を歌うと健康にもなりますよ!

ゆる体操

中央公民館
☆第1・3水曜日 13:30~14:30
全身をゆるめ、心も身体もリラックスできる、やさしい体操です。

タヒチアングダンス

中央公民館
☆第1・2・3水曜日 20:30~21:30
☆別途月謝 5700円
南国の楽園タヒチの曲に合わせて体を動かします。ゆっくり進むので初心者でも大丈夫!

eスポーツ

中央公民館
☆第1・3木曜日 15:00~16:00
介護予防や認知症対策などの健康維持のため、また地域やご家庭での交流のため、いま大注目のeスポーツ! 楽しく始めましょう!

エアロビクス

中央公民館
☆毎週金曜日 13:30~14:15
日頃の体力の増進、持久力の向上を目的に、歩くことを中心にダンスエクササイズを行います。

太極柔力球

中央公民館
☆第1・3金曜日 10:00~11:30
ラバーの張った柔らかなボールを使います。のびのびゆったりした動作で、心肺機能を強めます。年齢・体力問わず誰でも気軽に楽しめます!

朗読

中央公民館
☆月2回水曜日 10:00~12:00
俳優歴50年の指導者です。声を出して、心と身体を解放し楽しく活動しています。ぜひ一度のぞいてみてください。

俳句

中央公民館
☆第4水曜日 10:00~12:00
初心者が多いので、お気軽にお越しください。一緒に詠んでみませんか。

卓球(大人)

中央公民館
☆毎週日曜日・木曜日 9:30~11:30
近隣の卓球イベントにも参加しています。初心者の方大歓迎! ぜひ一緒に楽しみましょう! 体験参加もお待ちしております!

骨盤エクササイズ

中央公民館
基本編
☆第1・2・3木曜日 10:00~12:00
呼吸法や体操で体の機能を目覚めさせ、効果的な体の動かしかたを学ぶ講座です。

ヨガティス

中央公民館
☆毎週金曜日 14:20~15:10
胸郭の呼吸でインナーマッスルを意識して、硬い筋肉は柔軟性があるように、弱い筋肉はきょうかできるように、強くてもしなやかな筋肉を求めて、痛みのない体づくりを行います。

健康太極拳

中央公民館
☆第1・3・4土曜日 10:00~11:30
体が微笑む太極拳。健康に楽しく活動しましょう!