

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	6,000円
一般	19～59歳	12,000円
シニア	60歳以上	10,000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	4,500円	3,000円	1,500円
一般	9,000円	6,000円	3,000円
シニア	7,500円	5,000円	2,500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～大人まで親子で、
三世代でだれでもお気軽に！

ヒップホップダンス

中央公民館
☆第1・2・3木曜日
4歳～小3・大人 18:00～18:40
小4～大人 18:50～19:40
☆別途月会費2,000円
子どももおじいちゃんおばあちゃんも初心者も経験者もかっこよくダンスしましょう♪

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！

3X3(バスケットボール)

町民体育館
☆毎週金曜日
19:30～21:30
3人対3人のバスケット。子供も大人も一緒に楽しくバスケットをしよう！

ツインバスケット

町民体育館
☆毎週水曜日
18:00～21:00
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！

低山に登ろう

☆第4土曜日
☆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！

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！

英会話

中央公民館
☆第1・3金曜日
初級 19:30～20:30
中級 20:30～21:30
英語が苦手な方も大丈夫！
やってみよう！！

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♪

カラオケ

カラオケむら
☆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！

朗読

中央公民館
☆第1・2火曜日
10:00～11:30
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。

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。

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。

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。

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。

吹き矢

中央公民館
☆第1・3水曜日
14:00～16:00
認知症対策や健康維持のため、また地域やご家庭での交流のため、いま大注目の吹き矢を楽しく始めましょう！

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！

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？

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お願いします。

トランポリン

町民体育館
☆第1・2・3火曜日
①19:00～20:00/
②20:00～21:00
☆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！

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 24,000円
サッカーとの出会い、それがキッズサッカーです！愉快的コーチ達と一緒にサッカーを楽しみましょう！

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 30,000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！

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。

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。

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、強くして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。

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。

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！

健康太極拳

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