

## 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

ゆめステーションこのは  
☆第1・2・3木曜日  
4歳～小2 18:00～18:40  
小3～小5 18:50～19:40  
小6～大人 19:50～20:40  
☆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♪

### 3X3(バスケットボール)

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

### 書道

ゆめステーションこのは  
☆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！

### ツインバスケット

玉東中体育館  
☆毎週水曜日  
18:30～21:00  
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

☆月1回  
☆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

ゆめステーションこのは  
☆第2・4木曜日  
19:00～20:30  
英語が苦手な方も大丈夫！  
やってみよう！！時々、外国人  
ゲストティーチャーも来ます！

## 子ども向け

### 新体操

ゆめステーションこのは  
☆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、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 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  
なコーチ達と一緒にサッカー  
を楽しみましょう！

### キッズエアロビ

ゆめステーションこのは  
☆第1・2・3水曜日  
18:00～19:00  
☆5歳～小3  
音楽に合わせて楽しく身体を動かそう！

### おえかき教室

福祉センター  
☆第2・4 土曜日  
小1～小3 9:30～10:30  
小4～小6 10:30～11:30  
絵を描いたり、創作をしたり楽しく  
美術を学びます。

### 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 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！

### バレーボール

玉東中体育館  
☆小1～ 19:00～20:30  
○基本コース 毎週土曜日  
○ハイレベルコース 毎週水曜日  
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

玉東中体育館  
☆年少さん～  
○基本コース 別途1回 200 円  
第1・2・3火曜日  
① 19:00～ ②20:00～  
○レベルアップコース  
レクリエーション別途 3,000 円/月  
ハイレベル(背落ち)別途 4,000 円/月  
第1・2・3・4金曜日  
① 18:30～ ②20:00  
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。

## 大人向け

### 社交ダンス

ゆめステーションこのは  
☆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

ゆめステーションこのは  
☆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。

### パソコン

ゆめステーションこのは  
☆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

レベルアップコース  
ゆめステーションこのは  
☆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。

### ラティーナ

ゆめステーションこのは  
☆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

カラオケむら  
☆第2・4火曜日  
別途1回 300 円  
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

ゆめステーションこのは  
☆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。

### 吹矢

ゆめステーションこのは  
☆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！

### エアロビクス

ゆめステーションこのは  
☆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

ゆめステーションこのは  
☆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

ゆめステーションこのは  
☆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。

### 俳句

ゆめステーションこのは  
☆第3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)

玉東中体育館  
☆毎週日曜日  
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

基本編 ゆめステーションこのは  
☆第1・2・3木曜日  
10:00～11:00  
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  
方を学ぶ講座です。

### ヨガティス

ゆめステーションこのは  
☆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

ゆめステーションこのは  
☆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♪