

# スポーツ、してますか？

## できることから始めよう

「スポーツ」といっても、テレビのニュースで見えるようなスポーツ競技だけではありません！  
テレビを見ながらのストレッチや、ご近所でのウォーキングだって、立派なスポーツ！  
田原市では、「スポーツ大好き田原」をスローガンに、皆さんがスポーツを「して、みて、応援して楽しむ」ことができるようなまちを目指しています。  
スポーツは、心と体を健康にします！あなたもできることから始めてみませんか？

▶スポーツ課 ☎23局3531



## なのはなスポーツクラブで始めませんか？

なのはなスポーツクラブは、地域が運営し誰でも参加できるスポーツクラブ。  
日ごろ、このクラブで汗を流す皆さんの声を聞きました！

### なのはなスポーツクラブ の魅力は？



**バドミントン教室**  
川合健太さん(江比間町)

仕事が休みの日に来ています。ハードな所もありますが、楽しいです。体力も鍛えられました。色々な人と組めるので、知り合いが増えるのもいいですね。



**男のかんたんヨガ教室**  
小久保正之さん(日出町)

周りに誘われて始めました。全く運動してなかったのですが、健康のためと思って。男性ばかりで気兼ねなくできます。体を動かしているのは、充実感がありますね。



気軽に  
始められるよ！

**はじめての硬式空手教室**  
古川耀成くん(中山町)  
古川哲士さん

【耀成くん】空手は楽しいです。型の中ではケリが好き！【哲士さん】「体を鍛えたい」と通い始め、精神的にも強くなりました。知らない子たちと一緒にですが、毎週楽しみ！



**スポーツ吹き矢教室**  
長谷川清さん(豊橋市)

61歳で禁煙し、スポーツを始めました。吹き矢は呼吸法を意識するので、運動をしたときの呼吸が楽になりました。気持ちも楽になり、生活も楽しい。いいことづくめ！



**子連れヨガ教室**  
山森則子さん(神戸町)

体全体がほぐれるのでおススメ。基礎体温も上がった気がします。皆さん子連れなので子どもの遊び場としても利用させていただいて、ありがたいです。



**健康・美容ストレッチ**  
鈴木喜利子さん(谷熊町)

少し膝を痛めてしまったので、自分のペースでできるこの教室を選びました。教室で習ったことを、家で自分ひとりでもできるので嬉しいです。