


分野	体操	分野番号	214
団体・サークル名	J★トゥインクル	整理番号	095
主な活動場所・時間	二宮町立体育館 火曜 19:00～20:30		
対象	一般男女		
問い合わせ先	二宮町生涯学習課 身近な余暇ガイド 二宮町二宮 1240-10 TEL 0463-72-6912 FAX 0463-72-6914 メールアドレス radiant@town.ninomiya.kanagawa.jp		
会費	月額 2,500 円、入会金：なし		
団体情報	設立：2008 年、会員数：15 名 保険：スポーツ保険（任意加入）		
会員募集	随時受付		
主な活動内容・コメント	◇ストレッチ・筋トレ・玄米ダンベル体操 講師 鈴木昭子先生。 ストレッチ、筋トレに加えて、玄米ダンベル体操や音楽に合わせて楽しいステップで全身運動を行います。玄米ダンベル体操は、300g の玄米が入ったダンベルを握って体操することによって、全身の筋肉を効果的にきたえることができます。優しく筋トレ・楽しく脳トレ。と一緒にコツコツ貯筋しませんか？初回は、無料体験できます。		

分野	体操	分野番号	214
団体・サークル名	いきいき体操会（ゆめクラブ二宮後援）	整理番号	173
主な活動場所・時間	百合が丘 2 丁目会館 月曜 10:00～11:00		
対象	ゆめクラブ二宮会員（男女） ※会員でない方も参加しています。健康づくりに参加してみませんか。		
問い合わせ先	二宮町生涯学習課 身近な余暇ガイド 二宮町二宮 1240-10 TEL 0463-72-6912 FAX 0463-72-6914 メールアドレス radiant@town.ninomiya.kanagawa.jp		
会費	年額 1,500 円、入会金：なし		
団体情報	設立： 会員数：19 名、加盟団体：なし		
会員募集	随時受付		
主な活動内容・コメント	ストレッチ体操、リズム体操、各種歩行運動、足のつぼ指圧、他 老化防止活動		

分野	体操	分野番号	214
団体・サークル名	玄米ダンベル体操 菜の花	整理番号	179
主な活動場所・時間	生涯学習センターラディアン または、元町南会館 月2回 木曜日 13:30~14:30		
対象	年齢不問（現在は65歳以上の方が中心）		
問い合わせ先	月橋 洋子 二宮町富士見が丘3-2-14 TEL・FAX（共通） 0463-72-2954 メールアドレス yokotsuki@t.vodafone.ne.jp		
会費	月 2,500 円 入会金 1,000 円		
団体情報	設立：平成 20 年 会員数：15 名		
会員募集	現在会員募集をしています。		
主な活動内容・コメント	<p>発足のきっかけとして、体力増強のために地元で簡単に楽しくできる体操をするためです。一つ 300g の玄米ダンベルを握り、音楽に合わせて握力の増大と筋力づくり、骨づくりに効果的な体操です。</p> <p>レッスンの内容はストレッチとダンベル中心で全身の血流を良くし、肩こりや冷え性の改善にも有効です。</p>		

分野	太極拳	分野番号	215
団体・サークル名	二宮太極拳クラブ	整理番号	182
主な活動場所・時間	二宮町町民センター（老人クラブ室） 金曜 13:00～15:00		
対象	一般男女、レベル：初心者～上級者		
問い合わせ先	二宮町生涯学習課 身近な余暇ガイド 二宮町二宮 1240-10 TEL 0463-72-6912 FAX 0463-72-6914 メールアドレス radiant@town.ninomiya.kanagawa.jp		
会費	月額 1,000 円、入会金：なし		
団体情報	設立：1992 年 会員数 40 名 加盟団体 なし		
会員募集	随時受付		
主な活動内容・コメント	<p>健康法として知られている太極拳が身近に学べます。そのゆったりした動きや呼吸法は、中高年の運動に適しています。伝統あるクラブで、心身の健康づくり、仲間づくりに参加しませんか。未経験者から上級者まで、誰でも歓迎です。</p> 		

分野	太極拳	分野番号	215
団体・サークル名	太極拳同好会二宮	整理番号	183
主な活動場所・時間	二宮町立体育館 火曜 15:00～16:30 木曜 11:00～12:30		
対象			
問い合わせ先	二宮町生涯学習課 身近な余暇ガイド 二宮町二宮 1240-10 TEL 0463-72-6912 FAX 0463-72-6914 メールアドレス radiant@town.ninomiya.kanagawa.jp		
会費	月額 1,000 円、入会金：なし		
団体情報	設立：19 年 会員数：53 名 加盟団体：なし		
会員募集	随時受付		
主な活動内容・コメント	<p>楊名時太極拳・八段錦 ゆっくりとした動きで高齢者にも出来ます。</p>		