

渋谷海岸でファミリー・友達同士で楽しめる新企画！

# すなはま健康プロジェクト



ビーチヨガで心も体もリフレッシュ！ 定員 40名

## 1 すなはま健康体操



運動が苦手な方や高齢者も楽しめる！ 定員 30名

## 3 すなはま健康ウォーキング



すなはまで元気に運動！ 定員 30名

## 2 すなはま体育教室



運動後は健康を話題に楽しくおしゃべり！

## 4 健康カフェ (定員 30名 1回 300円)

1 2 3 を下記日程のあさ 9:00 から渋谷海岸で開催 (受付開始 8:30)

第一期 5月12、19、26日 6月2、16、23、30日 7月7日  
 第二期 9月1、15、22、29日 10月6、20、27日 11月3、17、24日  
 第三期 2019年2月9、16、23日 3月2、9、16、23日

※ 申込みなしで参加もできますが、日程等を変更する場合がありますので、事前にエントリーすることをお勧めします

日本財団助成事業 渚の交番プロジェクト



## 参加の手順



LINE@でエントリー  
 エントリー方法は下記をご覧ください

各体験教室の1回の参加料は、

なんと **500円**



ビーチヨガ・ストレッチで心も体もリフレッシュ！

## すなはま健康体操

すなはまで元気に運動！

## すなはま体育教室

運動が苦手な方や高齢者も楽しめる！

## すなはま健康ウォーキング

好きな教室を選んで参加



運動後は健康を話題に  
 楽しくおしゃべり

(※ 別料金)  
 1回 300円です

## 他にもいろいろな体験ができます！

- ▶ビーチテニス教室 土曜日 朝 10~11時 500円
  - ▶ビーチサッカー教室 土曜日 朝 10~11時 500円
  - ▶パラグライダー体験 土日祝 飛ぶときに随時受付 一回 8,000円 (インストラクターと二人乗りです)
  - ▶タラソテラピー教室 月1回金曜日 朝 9:30~10:30
  - ▶アースセラピー教室 不定期開催
- ※ こちらの教室は、別主催・別料金です
- > この企画と同時申込で 400円引き！ Σ(°Д°)
- 詳しくは【たまの渚の交番】を検索！

LINE@で受付、情報発信、管理をしています。 (個人情報の閲覧はできないシステムです。安心してご登録ください)

▶お申し込みは【すなはま健康プロジェクト】を友達追加してください

QRコードが読めない場合は、友だち追加から、ID検索 @ndv9623a でご登録をお願い致します



## ■渚の交番プロジェクトとは

渚の交番プロジェクトは、海辺の様々な活動、活動に係る人そして情報を横断するような拠点を整備するプロジェクトです。これにより、地域の海辺をフィールドに活動している団体だけに限らず、地域の様々な団体や活動を横断的に連携させ、点ではなく面で海辺の安全と安心を向上させ、誰でもアクセスできる楽しい海創りに取り組みます。

## 【注意事項】

- ・雨天・荒天の場合は主催者判断により中止となる場合がございます。(※ 荒天が予想される場合、前日 18時までに LINE にて中止の連絡をします。)
- ・参加費のお支払いは当日受付にて現金でお支払いください。
- ・当日は、運動ができる服装、ヨガマット、飲み物、防寒着、タオル等をお持ちください。(※ レンタルのヨガマットは無料で貸し出しをしていますが数に限りがございます。)
- ・体調管理には十分お気をつけください。体調を崩された方は、スタッフまで申し出ください。
- ・イベント中の事故に関して主催者側で応急処置は行いますが、その後の責任は一切負いません。
- ・貴重品を含む物品はお預かりいたしません。各自で管理してください。
- ・イベント中の肖像権は主催者にあるものとします。(※撮影した映像・写真が、新聞・雑誌・関連ホームページ等で公開されることがあります。)

主催 (公社)玉野市観光協会 渚の交番プロジェクト推進室 【お問合せ】安原 090-9462-1924



ビーチヨガ・ストレッチで心も体もリフレッシュ!

朝 9:00~9:50

## ☑ すなはま健康体操

### 心も体もリラックス

砂浜の上で波の音を聞き、潮風に吹かれながらのヨガで体を動かして格別の解放感と清々しさを味わいましょう。大自然に抱かれながらヨガの呼吸を深めることで心身をリフレッシュ&リラックスすることができます。初心者大歓迎。老若男女、性別問わずどなた様もお気軽にご参加ください。



すなはまで元気に運動!

朝 9:00~9:50

## ☑ すなはま体育教室

### 体幹やバランス感覚

砂浜の上では、不安定な足場で体を安定させようと、無意識に全身の筋肉を使います。そのため、普段あまり使われない体幹を鍛えることができ、バランス感覚や運動能力の向上に効果が期待できます。この教室は、砂浜の上で楽しく運動できるプログラムを用意しています。チーム戦や個人戦のゲームで思いきり運動しましょう!



運動が苦手な方や高齢者も楽しめる!

朝 9:00~9:50

## ☑ すなはま健康ウォーキング

### 体質改善や美しい姿勢

足場の不安定な砂浜の上を体のバランスをとりながら歩くことで体幹が強化され、効率よくエネルギーを消費することができるプログラムを考えています。また、肩こりの解消や、むくみの解消、姿勢の改善等に効果が期待できます。



朝 10:00 ~ 11:00

海カフェの浜茶屋さんで開催!

## ☑ 健康カフェ☕

### 健康を話題に楽しくおしゃべり

心地よく体を動かした後は、健康を話題にみんなでおしゃべりをします。参加者同士の交流をしながら、健康意識を高めていきましょう。健康茶やスムージーなどの体に嬉しい飲み物を提供します。(\*'ω'\*)



## インストラクターの紹介

### 生本直也 (いくもと なおや)

- ・インド政府公認シヴァナンダヨガ正式指導者
- ・一般社団法人 日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
- ・インターナショナルヨガセンター シニアヨガ養成講座修了
- ・ローフードマイスター 岡山中央校 代表
- ・超健康革命の会 (日本ナチュラルハイジーン普及協会会員)



### 藤木祐一 (ふじき ゆういち)

- ・日本ビーチテニス連盟公認コーチ
- ・2017年全日本ビーチテニス選手権 ベスト16
- ・2017年国際大会楽天ジャパンオープン \$2,500 ベスト4
- ・日本最高ランキング13位



### 山本徳美 (やまもと なるみ)

- ・セントラルフィットネスクラブ エアロピクスインストラクター養成コース終了
- ・日本フットセラピスト協会 エアロフットセラピーインストラクター講座 修了
- ・マタニティヨガ養成講座 修了
- ・日本ストレッチング協会 ストレッチングトレーナー セルフ・パートナー 資格認定



### 安原賢一 (やすはら けんいち)

- ・アジアサッカー連盟ビーチサッカーコーチングコース Level 1 受講
- ・2006年、2008年、2009年、2010年、2016年 JFA 全国ビーチサッカー大会出場
- ・日本ライフセービング協会 ベーシック サーフ ライフセーバー



すなはまは健康に良いこといっぱい!

土曜日はみんなで **澁川海岸** へ行こう!