



豊後大野市 おとなのためのスポーツクラブ一覧表



ぶんどおの健康づくり10か条

第7条

自分にあった運動を生活に取り入れよう



令和2年3月発行

活動内容	団体名	地区	代表者		活動場所	活動日	会費	メッセージ
バレーボール	西部バレーチーム（9人制）	三重	羽田野幸江 首藤ゆかり	080-2743-4426 (首藤)	三重体育館	試合月の試合前の週の火曜日		
	みとせざか 三年坂（ソフトバレー）	三重	諸岡郁	090-4992-3901	三重体育館	木曜日20：00～22：00	1,000円/月	現メンバーは全員未経験者です。一緒に楽しく汗を流しませんか。
	ポパイ（ミニバレーボール）	三重	堀みゆき	0974-22-6838	三重体育館	火曜日20：00～22：00	5,000円/年 (スポーツ保険料込)	三重町内に居住もしくは勤務する社会人。20～60歳代のメンバーがいます。初心者大歓迎です。
	ミニバレーボール「ほがらか」	清川	麻生恵美子	0974-35-2182	清川小学校体育館	毎週水曜日20：00～22：00	3,000円/年	初心者でも大歓迎です。笑いありの楽しい会です。
	えぼし（ママさんバレーボール）	大野	安藤涼子	0974-34-3425	大野小学校体育館	毎週木曜20：00～22：00	月500円	初心者でも楽しく汗をかいています。一緒に楽しくバレーをしませんか。
	なでしこミニバレーボールクラブ	大野	工藤美千代	0974-34-2197	大野公民館	毎週月曜9：30～11：30	2,000円/年	柔らかい専用のボールで誰にでもわかりやすいルールが原点。年齢・性別を超えて楽しめます
	大野町ミニバレーボールクラブ	大野	工藤一郎	0974-34-2435	大野公民館	第2・4月曜20：00～22：00	-	現会員は30～80歳代。やわらかいボールを使っているので未経験者でも大丈夫です。
硬式テニス	千歳TC	千歳	安藤昌文	0974-37-2759	千歳テニスコート	毎週火・金曜18：30～20：00	5,000円/年	現在は男性5名です。硬式テニスです。
スポンジテニス	大野町スポンジテニスクラブ	大野	工藤一郎	0974-34-2435	大野公民館	毎週木曜20：00～22：00	500円/月	ルールは簡単で男女・年齢を問わずいくつになってもどなたでも楽しく参加できます。
ピラティスストレッチ	ピラティスクラブ（ストレッチ）	三重	楠本由美	080-6418-0500	市役所 2階和室	第2・4金曜10：00～11：00	2,000円/月	正しい姿勢で、腰痛・肩こり・不調の改善を。
ヨガ（kana-yoga）	特定非営利活動法人 朝地フレンドクラブ	朝地	甲斐智美(事務局)	0974-72-1611 (平日8：30～17：00)	朝地公民館	毎週火曜11：00～12：00	会員700円/回 一般1,000円/回	ゆっくりとした動きと、腹式呼吸で健康的な体づくりを目指します。股関節が柔らかいと、スムーズに歩行が出来るだけでなく、ダイエットでも効果が期待できます。
ヨガ（ゆるヨガ）	特定非営利活動法人 朝地フレンドクラブ	朝地	甲斐智美(事務局)	0974-72-1611 (平日8：30～17：00)	朝地公民館	金曜（月3回）19：00～20：00 (指導者の都合により代替日有り)	会員1,000円/回 一般1,200円/回	就寝前のおやすみヨガ教室。リラックス効果は抜群で、日頃の疲れも吹き飛びます。
ソフトヨガ	ソフトヨガクラブ	三重	首藤文江	0974-22-1113	市役所 2階和室	毎週火曜19：00～20：00	4,000円/月	自分の身体の弱いところに気付けます。続けると良さがわかります！
ストレッチヨーガ	大野町ストレッチヨーガクラブ	大野	佐伯夕起子	097-568-1871	大野公民館	第2・4金曜日19：30～21：30	1,000円/月	寝たきりになりたくない貴方、動ける今、少しでも貯筋で、まずはヨガの呼吸法から。無理せず、無料体験で心身ともにリラックスしませんか。
ストレッチ体操 (ビューティーストレッチ)	特定非営利活動法人 朝地フレンドクラブ	朝地	甲斐智美 (事務局)	0974-72-1611 (平日8：30～17：00)	朝地公民館	毎週火曜（月4回）10：00～11：00	クラブ年会費のほか 2,800円/月	腹式呼吸を意識して、無理のない程度で、ストレッチ体操を行います。先生のような美しい姿勢を目指します。
3B体操	健康体操クラブ	三重	小野征子	0974-22-0844	主に ひなたぼっこ	第1・3木曜9：30～11：30	8,000円/年	芦刈章子先生の楽しい体操で、健康を維持しています。みなさんの参加、お待ちしております。
	3B体操クラブ	清川	山田マチエ	0974-35-2242	清川公民館 視聴覚室	第2・4木曜10：00～11：30	1,500円/月	無理な体操ではありません。身体だけではなく、頭も使うので脳トレにもなります。
	3B体操	緒方	安藤悦子	0974-45-2250	緒方公民館	第2・4水曜19：30～21：00	1,500円/月	健康づくりをみんなで楽しく取り組んでいます。
	健康体操3Bエアロクラブ	朝地	羽田野恵子	0974-72-1050	朝地公民館	第2・4木曜19：30～21：30	1,500円/月	リズムに合わせて3Bの健康体操で楽しくストレス解消。
	大野町3B健康体操クラブ	大野	伊東章子	0974-34-4166	大野公民館	毎週水曜19：15～20：45	3,000円/月	3Bの用具を使いながら、音楽のリズムに合わせて、体操やダンスを「気軽に」「体に無理なく」楽しみながら続けられる健康体操です。
	3B体操クラブ	大野	後藤紀代美	0974-34-2388	大野公民館	第1・3火曜13：30～15：00	1,500円/月	
	3B体操教室	大野	高橋美智子	0974-72-1671	大野公民館	毎週木曜19：30～21：30	3,000円/月	
	養老3B体操	大野	安東榮子	0974-34-2504	大野公民館	毎週火曜19：30～20：30	1,000円/月	
	3B体操クラブ	千歳	宮成奈緒美	0974-37-2641	千歳公民館	月4回金曜日19：30～21：30	3,000円/月	
	ハッスルクラブ	千歳	矢田治代	090-9409-0573	千歳公民館	第1・3火曜19：30～21：30	1,500円/月	「健康で安らかな心」「健康でいきいきと」「健康で生涯現役」を目標に3B体操をしています。誰でも、どなたでもできる体操です。
3B体操教室	犬飼	秦野美千代	097-579-7545	犬飼公民館	第1・3木曜10：00～11：30	1,500円/月	みんなで楽しく取り組んでいます。	

筋トレ (トレーニングクラブ)	特定非営利活動法人 朝地フレンドクラブ	朝地	甲斐智美(事務局)	0974-72-1611 (平日8:30~17:00)	朝地体育館	毎週金曜19:30~21:30	クラブ年会費のほか 1,500円/月	仲間がいれば、励みになる!! 体づくりやダイエットなど、目的別に頑張っています。
太極拳	奥豊後太極拳クラブ	三重	芦刈ゆみ子	0974-22-5729	ひなたぼっこ	毎週土曜日13:00~15:00	年半期会費 6,000円	健康を第一に、みんなで楽しく身体を動かしています。年齢を問わず、どなたでもお気軽にご参加下さい。
	三重町太極拳クラブ	三重	川野智子	0974-22-1853	ひなたぼっこ	毎週日曜日10:00~12:00	年半期 6,000円	太極拳は老若男女どなたでも楽しめる運動です。健康寿命をGETしましょう!
	太極拳	緒方	原田洋子	0974-42-2091	緒方公民館	毎週月曜日13:30~15:30	1,400円/月	健康推進のために毎週楽しく取り組んでいます。
	朝地太極拳クラブ	朝地	工藤寿佐子	0974-72-1057	朝地公民館	第1・2・3金曜日 19:00~21:00	2,000円/月	ゆったりとした音楽に合わせ、自分の身体と対話しながらリフレッシュできます。
	大野町太極拳クラブ	大野	麻生三男	0974-34-3999	大野公民館	毎週土曜14:00~16:00	2,000円/年	太極拳はゆっくり柔らかい動きで心身をリラックスさせ、脚力と体幹が鍛えられます。老若男女誰でも出来て生涯スポーツとして最適です。太極拳を通じて健康寿命を延ばし
	健康太極拳教室	犬飼	松本幸子	097-578-0141	犬飼公民館	第1・2・3火曜日 9:30~11:30	3,000円/年	すばらしい先生の指導でわきあいあいとした楽しい教室です。お気軽にご参加ください。
卓球	大野町卓球クラブ	大野	安藤久美子	0974-34-4640	大野公民館	第2・4火曜19:00~21:00	500円/月	誰でも楽しめるスポーツです。ピンポンで健康づくりと仲間づくりをしましょう。
ラージボール卓球	特定非営利活動法人 朝地フレンドクラブ	朝地	堀 孝良 甲斐智美(事務局)	0974-72-1611 (平日8:30~17:00)	朝地体育館	毎週月・金曜19:30~21:30	クラブ年会費のほか 1,000円/月	大きいボールを使ったラリーの続きやすい卓球です。初めての方も楽しめます。
	すまいるピンポンデイ (特定非営利活動法人 朝地フレンドクラブ)	朝地	甲斐智美(事務局)	0974-72-1611 (平日8:30~17:00)	朝地体育館	毎週木曜9:30~11:30	会員150円/回 一般300円/回	誰でも気軽に参加でき、笑顔と球が弾みます。卓球経験がない方にも、おすすめです。
アーチェリー	特定非営利活動法人 朝地フレンドクラブ	朝地	後藤康子 甲斐智美(事務局)	0974-72-1611 (平日8:30~17:00)	朝地体育館	第1・3木曜 19:00~21:00	クラブ年会費のほか 3,500円/月	道具がなくても大丈夫! 初心者大歓迎です。集中力向上や姿勢改善が期待できます。
空手道	空手道クラブ	大野	大木博理	080-1761-5832	大野公民館	毎週月・木曜19:00~21:00	入会金1,000円 月会費 実費	「調和と融合」「謙虚と感謝」「気品と品格」をもって、武道を志しています。
歩こう会	三重町仲よし歩こうクラブ	三重	小野征子	0974-22-0844	毎月ちがうコースを歩きます	毎月1回 (不定期)	3,000円/年	三重町以外の方の参加也大歓迎です。毎月違うコースを歩くので、楽しめますよ。
登山 (山歩クラブ)	特定非営利活動法人 朝地フレンドクラブ	朝地	甲斐智美(事務局)	0974-72-1611 (平日8:30~17:00)	朝地周辺地域の山 (祖母嶺山系、九重連山等)	3月~11月の間、月2回程度 (別紙連絡)	クラブ年会費のほか 1,000円/回	
グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフクラブ	朝地	秦 勝文	090-8669-3773	朝地町グラウンド	火・金曜 夏8:00~ 冬8:30~	3,000円/年	初心者也大歓迎です。
	坪泉 むつみ会	朝地	柳井政成	090-1162-1297	グラウンド	水曜8:30~ 雨の場合は木曜 (可能の時)	500円/月	
ゲートボール	朝地町ゲートボール協会	朝地	篤海敏美	0974-72-1531 090-8911-9332	町民グラウンド	年8回	1,500円/年 保険350円	若い人又役場のOBの人老人会の人。町民で初心者の人も大歓迎です。
					区ゲートボール場	朝倉・中熊・市万田の各区(週2回)	100~300円/月	

地域の総合型地域スポーツクラブ情報

みえスポーツクラブ

豊後大野市三重町百枝1086-35 (大原総合体育館内)
電話: 0974-22-3380
E-mail: miesportsc@yahoo.co.jp

各種目の教室、大会開催しています。
「貯筋運動教室 (毎週月曜日13時30分~)」も人気です。

おがたいいきスポーツクラブ ネスト

豊後大野市緒方町下自在257番地1 (緒方公民館内)
電話: 0974-42-3161
E-mail: ogsc_nest@yahoo.co.jp

ふるさとの歴史や田園風景を楽しみながらのおしゃべりウォーキングが人気です。

朝地フレンドクラブ

豊後大野市朝地町坪泉494 (朝地公民館内)
電話: 0974-72-1611
E-mail: asajifriends@gmail.com
HP: <https://asajifriends.wix.com/asajifriends>



つながる想い。あふれる笑顔。クラブはみんなの「よりどころ」

豊後大野市大原総合体育館 (フレッシュランドみえ)

豊後大野市三重町百枝1086-35 電話: 0974-22-3380



開館時間	開館日						
	月	火	水	木	金	土	日
10~21時	○	×	○	○	○	○	○

【休館日】毎週火曜日 (祝日のときは翌日)、年末年始

【主な施設】体育館、テニスコート、卓球室、トレーニングルーム、温水プール
バレーコート (3面)、バスケットコート (2面)、剣道コート (6面)