

<b>&lt;クラブ名&gt;</b>		<b>&lt;市町村名&gt;</b>	
NPO法人総合クラブとさ		土佐市	
		<b>&lt;クラブ紹介&gt;</b>	
		<p>「スポーツであなたも私ももっと元気に！」をキャッチフレーズに活動をしています。</p> <p>広く市民の皆さんの健康増進を目指し、居場所となるように頑張っています。</p> <p>沢山のプログラムを用意して、皆さんの参加をお待ちしています。</p> <p>HPをぜひご覧ください。  <a href="http://www.clubtosa.or.jp/">http://www.clubtosa.or.jp/</a></p>	
<b>&lt;サークル・教室名&gt;</b>	<b>&lt;参加対象&gt;</b>	<b>&lt;活動場所&gt;</b>	<b>&lt;活動頻度&gt;</b>
やさしいエアロ	18歳以上	土佐市民体育館	毎週火曜日11時～11時50分
愉快的有酸素運動	18歳以上	土佐市民体育館	毎週月曜日19時30分～20時30分
3B体操	18歳以上	土佐市民体育館	毎週水曜日10時30分～11時30分
やさしいベリーダンス	18歳以上	つな一で	毎週木曜日19時40分～21時10分
韓国語	18歳以上	土佐市民体育館会議室	毎週金曜日10時～11時
ZUMBA	18歳以上	土佐市民体育館	毎週金曜日19時30分～20時30分
すっきり体操	18歳以上	宇佐くろしおセンター	毎週土曜日19時～20時
ターゲットバードゴルフ	18歳以上	土佐公園グラウンド	毎週木曜日9時～11時
カポエイラ	小学生以上	土佐市民体育館	毎週水曜日6時15分～7時30分
キッズベリーダンス	幼保育年長～小学6年生	つな一で	毎週木曜日18時30分～19時30分
子どもバドミントン①	小学生以上	土佐市民体育館	毎週土曜日19時～21時
子どもサッカー	幼保育年中以上	高岡第一小学校グラウンド	毎週土曜日10時～11時
運動神経を伸ばす教室①②	幼保育年中～小学6年生	土佐市民体育館	毎週土曜日10時～12時
子ども硬式テニス①②	小学3年生以上	土佐市民体育館テニスコート	毎週土曜日11時10分～13時15分
子どもソフトボール	小学生	土佐公園グラウンド	毎週日曜日9時～12時
上記以外、 40 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<b>&lt;地域とのつながり&gt;</b>			
<p>よさこいチーム、総合クラブとさ「青龍（しょうりゅう）」を立ち上げ、よさこい祭りをはじめ、土佐市の大綱祭りや地域のイベント等に参加しています。また、キッズPOMダンスは、色々なイベントから出演依頼が有り演舞しています。</p>			
<b>&lt;活動に興味のある方はこちらまで！&gt;</b>			
<b>事務局</b>		<b>連絡先</b>	
田井 直子		088-852-4162	