

# スポーツ

## 19 ノルディックウォーク教室 ～運動効果抜群のウォーキング～ 申込必要



ノルディックウォークは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズ的一种です。生活習慣病の予防や姿勢矯正ボディメイク等、様々な効果が期待されます。

一緒に歩いて、その運動効果を体感してみませんか。

- とき・内容 別表のとおり
- 集合 社会教育センター
- ところ 町内・近隣市町
- 対象 中学生以上
- 定員 25名
- 受講料 1,600円
- 保険料 350円
- 講師 町スポーツ推進委員
- 持ち物 運動のできる服装、タオル、スポーツドリンク(水分補給) など

	とき	内容
1	5/23 (土) 9:00～12:00	開講式(選手審判控室) ポールの使用方法、基礎歩行
2	6/6 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
3	7/4 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
4	9/5 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
5	10/17(土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
6	11/7 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
7	2/13 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
8	3/13 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行

## 20 ミニテニス教室 ～初めての方でも楽しめる～ 申込必要

ミニテニスは、バドミントンコートを使い、テニスラケットを小さくしたものでビニール製の大きなボールを打ち合うスポーツです。試合はダブルス制で、すべてワンバウンドしたボールを相手のコートに打ち返すことを基本としています。ほんの少しの練習で、誰でもできるようになります。

ゲームやミニ大会に参加していい汗をかこう!

- とき・内容 別表のとおり
- ところ 社会教育センター アリーナ
- 対象 中学生以上
- 定員 30名
- 受講料 無料
- 講師 町スポーツ推進委員
- 持ち物 体育館シューズ・運動のできる服装



	とき	内容
1	6/9 (火) 19:00～21:00	ミニテニスの基本を学ぶ
2	6/16 (火) 19:00～21:00	ミニテニスの実践を体験
3	6/23 (火) 19:00～21:00	ミニテニスのミニ大会

## 21 子ども運動体験教室 ～「楽しい」「できた」を経験しよう～

様々な道具を使って運動をすることで、いろいろな基本動作が身につきます。みんなで楽しく体の動かし方を覚えよう!

- とき・内容 別表のとおり
- ところ 社会教育センター アリーナ
- 対象 小学生
- 定員 なし
- 受講料 無料
- 講師 町スポーツ推進委員
- 持ち物 体育館シューズ・運動のできる服装

	とき	内容
1	5/8 (金) 19:00～20:30	スポーツ鬼ごっこ、 ロケットドッジボール、 ミニハードル、 フラフープ等
2	5/15(金) 19:00～20:30	
3	5/22(金) 19:00～20:30	
4	5/29(金) 19:00～20:30	

