総合型地域スポーツ・文化クラブ

20 ノルディックウォーク教室

はがき申込

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のひとつです。生活習慣病の予防や姿勢矯正ボディリメイク等、様々な効果が期待されています。

屋外で、気持ちよく体を動かして、歩くことを楽しみましょう！

■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　15名　■参加費　1,600円
■保険料　800円（初回に保険料を実費で徴収します。）　■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
㊟運動時はマスクを外しても構いませんが、それ以外の時にはマスクを着用してください。

	と　き	内　容		と　き	内　容
1	5/15（土）9:00～12:00	開講式（視聴覚室） ポールの使用方法、基礎歩行	5	10/16（土）9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
2	6/ 5（土）9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	6	11/ 6（土）9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
3	7/10（土）9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	7	2/ 5（土）9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
4	9/ 4（土）9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	8	3/12（土）9:00～14:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行

21 ミニテニス教室

はがき申込

「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。柔らかくてカラフルなボールなので、当たっても痛くありません。

	と　き	内　容
1	6/15（火）19:00～21:00	基本を学ぶ
2	6/22（火）19:00～21:00	実践を体験
3	6/29（火）19:00～21:00	ミニ大会

ほんの少しの練習で、誰でもできるようになりますので、ゲームやミニ大会をしていい汗をかきましょう！

■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　■参加費　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
㊟運動時はマスクを外しても構いませんが、それ以外の時にはマスクを着用してください。

22 子ども運動体験教室

はがき申込

様々な道具を使って運動することで、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学び、運動の楽しさを、体験してみよう！

	と　き	内　容
1	5/ 7（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	5/14（金）19:00～20:30	
3	5/21（金）19:00～20:30	
4	5/28（金）19:00～20:30	

■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　50名　■参加費　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
㊟運動時はマスクを外しても構いませんが、それ以外の時にはマスクを着用してください。