

# 総合型地域スポーツ・文化クラブ

## 21 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 ■受講料 1,600円

■保険料 700円（初回到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

⑨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	5/14(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/ 8(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
			6	11/ 5(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
2	6/11(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	7	2/18(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
3	7/ 2(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	8	3/ 4(土) 9:00~14:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行 ※お弁当を持参の上ご参加ください。
4	9/17(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行			

## 22 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。

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 小学生以上（小学生は親同伴）

■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

⑨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
1	6/ 7(火) 19:00~21:00	基本を学ぶ
2	6/14(火) 19:00~21:00	実践を体験
3	6/21(火) 19:00~21:00	ミニ大会

## 23 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動かして、運動の楽しさを、体験してみよう！

■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 50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

⑨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
1	5/ 6(金) 19:00~20:30	スポーツ鬼ごっこ、
2	5/13(金) 19:00~20:30	ロケットドッジボール、
3	5/20(金) 19:00~20:30	ミニハードル、
		フラフープ等