

総合型地域スポーツ・文化クラブ

23 ユニバーサルスポーツ教室

NEW

はがき申込

「ボッチャや車椅子を使った競技」等を体験できます。障害者スポーツを楽しく体験できる教室を開催します。

めったに体験できない種目もございますので、ぜひこの機会にご参加ください。

- 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
- 定員 50名
- 受講料 無料
- 講師 町スポーツ推進委員
- 持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ



	とき	内容
1	2/7(火) 19:00~21:00	シッティングバレー サウンドテーブルテニス ボッチャ 他
2	2/14(火) 19:00~21:00	
3	2/21(火) 19:00~21:00	

④新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、定員数を設け事前に申込が必要となりました。

申込者数が定員に満たない場合は、当日の参加も可能ですが、事前にお申込みいただいた方を優先しますのであらかじめご了承ください。

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。

24 スラックライン体験教室

はがき申込

スラックラインとは細いベルト状のラインの上で楽しむスポーツです。

バランス感覚や体幹も鍛えられますので、ぜひご参加ください。親子でもお楽しみいただけます。

- 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
- 定員 20名 ■受講料 600円
- 持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ、ドリンク、タオル
- ④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	11/1(火) 19:00~20:30	スラックライン体験
2	11/8(火) 19:00~20:30	
3	11/15(火) 19:00~20:30	



25 長距離走教室

ランニングは、シューズがあれば誰でも楽しむことができ、健康や体力向上にとっても効果的なスポーツです。教室では初心者用に体を動かすことから始めて、ジョギングからランニングへと段階を追って、「とよやまJRC」の指導者が練習方法をお伝えします。1回だけの参加でも、都合がよい日の参加でも大歓迎です。

- とき 土曜日の午前中
- ところ 豊山グランド・豊山小学校ほか
※雨天の場合は社会教育センター（室内用シューズをお持ちください）
- 対象 小学生以上 ■定員 30人程度 ■受講料 無料 ■持ち物 タオル・水筒
- 服装 ランニングシューズと運動服 初めて参加される方は生涯学習課までお問い合わせください。
- ④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。

