

総合型地域スポーツ・文化クラブ

22 スポーツレクリエーション教室

NEW

はがき・メール申込

投げる、蹴る、打つなどすべてのスポーツに通じる動作を様々なスポーツから学びます。

- とき・内容 別表のとおり
- ところ 社会教育センター アリーナなど
- 対象 小学校4～6年生
- 定員 30名
- 受講料 1000円
- 講師 スポーツ講師 久田剛 他
- 持ち物 体育館シューズ・運動のできる服装

⑥プログラムに関しては変更する場合があります

怪我をされた場合、応急処置を行います。その後の対応は各自でお願い致します。



	と き	内 容
1	7/ 4 (火) 17:30～18:30	バッティング ラケットやバットで打撃に挑戦
2	7/11 (火) 17:30～18:30	スローイング&キャッチング いろいろなボールを投げる捕る
3	8/22 (火) 17:30～18:30	キック サッカーに挑戦 インステップ、アウトステップキック
4	8/29 (火) 17:30～18:30	ドリブル、パス、シュート バスケット、サッカーに挑戦
5	(未定)	プロギング (ジョギングしながらごみを拾う新しいSDGsスポーツ)

23 ノルディックウォーク教室

はがき・メール申込

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



	と き	内 容		と き	内 容
1	5/13 (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/ 7 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
2	6/ 3 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	6	11/ 4 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
3	7/ 1 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	7	2/ 3 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
4	9/ 2 (土) 9:00～12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	8	3/ 9 (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。

総合型地域スポーツ・文化クラブ