

# 総合型地域スポーツ・文化クラブ

## 24 ミニテニス教室

はがき・メール申込

「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、当たっても痛みありません。

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 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

	とき	内容
1	6/ 6(火) 19:00~21:00	基本を学ぶ
2	6/13(火) 19:00~21:00	実践を体験
3	6/20(火) 19:00~21:00	ミニ大会

## 25 子ども運動体験教室

はがき・メール申込

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



	とき	内容
1	9/ 1(金) 19:00~20:30	スポーツ鬼ごっこ、
2	9/ 8(金) 19:00~20:30	ロケットドッジボール、
3	9/15(金) 19:00~20:30	ミニハードル、
		フラフープ等

総合型地域スポーツ・文化クラブ

## 26 長距離走教室

申込不要

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。しかし、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、走りを正しく学びながら、ランニングを楽しみます。

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、年間20回程度  
※初回以降の詳細日程は参加者にお知らせします。
- ところ 豊山グランド、豊山小学校ほか  
※雨天時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 ■講師 とよやまJRC指導者
- 申込 不要 ※初回は4月22日（土）午前9時30分から、豊山小学校で実施予定です。直接豊山小学校へお越しください。初回以降に参加される方は、教育委員会事務局生涯学習課までお問合せください。
- 持ち物 水筒、タオル、ランニングシューズ、運動服

