

総合型地域スポーツ・文化クラブ

29 スラックライン体験教室

はがき・メール申込

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。大人の方も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

	とき	内容
1	11/ 7 (火) 19:00~20:30	スラックライン体験
2	11/14 (火) 19:00~20:30	
3	11/21 (火) 19:00~20:30	



30 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
- 申込** 初めて参加される方は生涯学習課までお問合わせください。
- 講師** とよやまJRC指導者
- 持ち物** タオル・水筒
- 服装** ランニングシューズ、運動服、水筒、タオル

