

総合型地域スポーツ・文化クラブ

22 ノルディックウォーク教室

はがき・電子申請申込

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 20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 | 5/11(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/ 5(土) 9:00~12:00 | 前回の復習・基礎歩行・実践歩行 |
| 2 | 6/ 1(土) 9:00~12:00 | 前回の復習・基礎歩行・実践歩行 | 6 | 11/ 2(土) 9:00~12:00 | 前回の復習・基礎歩行・実践歩行 |
| 3 | 7/ 6(土) 9:00~12:00 | 前回の復習・基礎歩行・実践歩行 | 7 | 2/ 8(土) 9:00~12:00 | 前回の復習・基礎歩行・実践歩行 |
| 4 | 9/14(土) 9:00~12:00 | 前回の復習・基礎歩行・実践歩行 | 8 | 3/ 8(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。 |

23 子ども運動体験教室

はがき・電子申請申込

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（小学1～3年生は保護者同伴）
- 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 | 5/10(金) 19:00~20:30 | スポーツ鬼ごっこ、 ロケットドッジボール、 ミニハードル、 |
| 2 | 5/17(金) 19:00~20:30 | ミニハードル、 フラフープ等 |
| 3 | 5/24(金) 19:00~20:30 | |

総合型地域スポーツ・文化クラブ

24 ニュースポーツ教室

はがき・電子申請申込

ルールが簡単でだれでも楽しめるニュースポーツで爽やかな汗を流してみませんか？運動の苦手な方、親子、家族での参加も大歓迎です。



- 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（小学1～3年生は保護者同伴）
- 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 | 6/ 4(火) 19:00~20:30 | ミニテニス、 |
| 2 | 6/11(火) 19:00~20:30 | ラージボール、 |
| 3 | 6/18(火) 19:00~20:30 | バドミントン 他 |