

総合型地域スポーツ・文化クラブ

20 ノルディックウォーク教室

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 無料
- 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	5/10(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	10/18(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
2	6/14(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	6	11/15(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
3	7/ 5(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	7	2/ 7(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
4	9/13(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	8	3/ 7(土) 9:00~14:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行 ※お弁当を持参の上で参加ください。

21 子ども運動体験教室

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/ 9(金) 19:00~20:30	スポーツ鬼ごっこ、
2	5/16(金) 19:00~20:30	ロケットドッジボール、
3	5/23(金) 19:00~20:30	ミニハードル、 フラフープ等

22 ニュースポーツ教室

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、家族での参加也大歓迎です。

- 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	6/10(火) 19:00~20:30	ビーチボールバレー、
2	6/17(火) 19:00~20:30	ラージボール、
3	6/24(火) 19:00~20:30	ファミリーバドミントン他