

総合型地域スポーツ・文化クラブ

23 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 中学生から大人まで
- 定員 20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/ 9(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	10/17(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
2	6/13(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	6	11/ 7(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
3	7/11(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	7	2/ 6(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行
4	9/26(土) 9:00~12:00	前回の復習・基礎歩行・実践歩行	8	3/ 6(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。

24 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 小学生から大人まで
(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	6/12(金) 19:00~20:30	ミニテニス、
2	6/19(金) 19:00~20:30	ラージボール、
3	6/26(金) 19:00~20:30	ファミリーバドミントン他