



平成29年度[1月～3月]

冬期スポーツ教室



名称	内容	期日・時間	
いきいき シニア倶楽部 【傷害保険加入】	皆さんと一緒に楽しく脳トレ、ニュースポーツ、軽めの筋トレを行っています。一人ひとりの体力に合わせた運動を行っていますので、無理なく安心してご参加いただけますよ!!スタッフもついていますので、初めの方も安心♪1回からの参加も出来ますので、この機会に是非一緒に楽しく体を動かしましょう!! [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 概ね65歳以上の運動したい方 [参加料] 9回2,700円 1回350円 [定 員] 40名	1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月7日 全9回 水曜日 10:00～12:00	
エン ジ ョ イ ス ポ ー ツ 教 室 傷 害 保 険 加 入	① バドミントン (水・夜) バドミントンのゲームを楽しみます。 [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 3回900円 1回350円 [定 員] 20名	 <p>初めての方大歓迎! お仕事後でも参加できます!!</p>	1月10,17,24日 全3回 水曜日 19:15～20:50
	② ショートテニス (水・夜) ショートテニスのゲームを楽しみます。 [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 2回600円 1回350円 [定 員] 20名		2月7,14日 全2回 水曜日 19:15～20:50
	③ 卓球 (水・夜) 卓球のゲームを楽しみます。 [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 3回900円 1回350円 [定 員] 20名		2月21,28日 3月7日 全3回 水曜日 19:15～20:50
	④ バドミントン ラージボール卓球 (木・午前) バドミントンとラージボール卓球のゲームを中心に楽しみます。どちらかの種目にご参加ください。 (種目は当日決めていただきます。) [場 所] 黒沢尻体育館 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 4回1,200円 1回350円 [定 員] 40名		1月11,18,25日 2月1日 全4回 木曜日 10:00～12:00
	⑤ ショートテニス ラージボール卓球 (木・午前) ショートテニスとラージボール卓球のゲームを中心に楽しみます。どちらかの種目にご参加ください。 (種目は当日決めていただきます。) [場 所] 黒沢尻体育館 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 4回1,200円 1回350円 [定 員] 40名		2月8,15,22日 3月1日 全4回 木曜日 10:00～12:00
	⑥ ソフトバレーボール ラージボール卓球 (木・午前) ソフトバレーボールとラージボール卓球のゲームを中心に楽しみます。どちらかの種目にご参加ください。 (種目は当日決めていただきます。) [場 所] 黒沢尻体育館 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 4回1,200円 1回350円 [定 員] 40名		3月8,15,22,29日 全4回 木曜日 10:00～12:00
	⑦ 総体スポーツ教室 (金・午前) ショートテニスとラージボール卓球のゲームを中心に楽しみます。どちらかの種目にご参加ください。 [場 所] 北上総合体育館 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 10回3,000円 1回350円 [定 員] 30名		1月12,19日 2月2,9,16,23日 3月2,9,23,30日 全10回 金曜日 10:00～12:00
今年もやります!! ノルディックスキー	斜面を滑るのに特化したアルペンスキーに対して、なだらかな斜面や平坦なコースを滑るスキーです。スキーを履いて雪道を駆け抜ける心地よさは他では体験できません!!ストックを手に持って全身で身体を前に押し出しながら滑走するので、全身運動になり高い運動効果が得られます。雪国ならではのスポーツですので是非体験してみてください。用具はこちらで準備いたします。帽子・サングラス・手袋・雪の染みないウインドブレーカーなどを着用しご参加ください。 [場 所] 北上総合運動公園 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 1回350円 [定 員] 15名	1月15,29日 2月5,19,26日 10:00～11:30 全5回 月曜日	
ノルディック ウォーキング	2本のストックを持って歩行運動を補助し、負担をストックに分散し歩行が楽になります。上半身の筋肉も使い運動効果をより高めるウォーキングエクササイズです。帽子、サングラス等を着用し、歩きやすい靴、ウエストポーチやリュックサックでご参加ください!!初回は20分レクチャー後ウォーキングをします。 3月26日は九年大橋せせらぎ公園駐車場(西側)に集合してください。それ以外の日は北上総合体育館前東屋集合です。※ポール(ストック)を1回150円で貸し出しいたします。 [場 所] 北上総合運動公園・北上市内 [対 象] 高校生以上の方 [参加料] 1回350円 [定 員] 15名	3月5,12,19,26日 10:00～11:30 全4回 月曜日	

- ☆各教室とも、開講2日前までに10名以上のお申し込みがない場合は、開講いたしません。
- ☆(公財)北上市体育協会で傷害保険に加入しない教室については各自で加入してください。
- ☆怪我・事故等については、個人の責任でお願いします。
- ☆すべての教室は定員になり次第締め切ります。参加する場合は、必ず事前にお申込み下さい。

問い合わせ
申し込み先

(公財)北上市体育協会 TEL67-6720
ホームページ <http://kitakami-taikyou.com>

H29.12.8(金)
午前9時 受付開始

