

平成30年度[1月～3月]

**訂正版**

# 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、初めての方も安心♪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] 10回4,000円 1回500円 [定員] 30名	1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月6,20日 全10回 水曜日 10:00～12:00
① 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800円 1回500円 [定員] 30名	1月9,23日 全2回 水曜日 19:15～20:50
② 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] 2回800円 1回500円 [定員] 30名	2月6,20日 全2回 水曜日 19:15～20:50
③ ソフトバレーボール (水・夜)	ソフトバレーボール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800円 1回500円 [定員] 30名	3月6,20日 全2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1,600円 1回500円 [定員] 30名	1月10,17,24,31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1,600円 1回500円 [定員] 30名	2月7,14,21,28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] 3回1,200円 1回500円 [定員] 30名	3月7,14,28日 全3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。(種目は当日決めていただきます。) [場所] 北上総合体育館 [対象] 高校生以上の方 [参加料] 9回3,600円 1回500円 [定員] 30名	1月11,18日 2月1,15,22日 3月1,8,22,29日 全9回 金曜日 10:00～12:00
ノルディック ウォーキング  オスス×!	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。 <b>3月18,25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。</b> [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500円 [定員] 15名	3月4,11,18,25日 全4回 月曜日 10:00～11:30

エンジョイスポーツ教室 傷害保険加入

- ☆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。

**H30.12.14(金)**  
**午前9時 受付開始**

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>