



# NPO法人紋別市体育協会主催 令和2年度 第3期スポーツ教室

## 1. 開催教室

教室名	曜日	参加料	場所	時間	定員	実施日	講師	その他
気軽に学ぼう！ 護身術教室	月曜日	1,500円 ※入館料として下記の金額が別途 かかります。	スポーツセンター アリーナ	18:30～ 20:00	10名	1/18・1/25・2/1 2/8・2/15・2/22	紋別市少林寺拳法協会 西川 富美雄 【 准範士 7段 】	危険から身を守る知識と技術を気軽に学んでみませんか？ 学校でも取り入れられているカリキュラムを活用して行 います。興味のある方は是非お申し込み下さい！
初心者テニス教室	火曜日	1,500円 ※入館料として下記の金額が別途 かかります。	そよかぜぼーる	18:30～ 20:00	10名	1/19・1/26・2/2 2/9・2/16・3/2	紋別テニス協会 西尾 雅三 【紋別テニス協会指導員部長】	テニスを楽しみたい人、本格的に始めたいと考えている 人、大歓迎です。サーブを打ったり、ラリーを楽しんだり 気持ちのいい汗を流しましょう。ラケットの無い方は、お 貸しします。
歩いて運動不足解消！ スノーシューウォーキング	火曜日	1,500円 ※荒天時、スポーツセンターにて 行いますので、入館料として下記 の金額が別途かかります。	運動公園外周 (スポーツセンター)	10:00～ 11:30	10名	1/19・1/26・2/2 2/9・2/16・2/23	紋別市体育協会職員 永井 正度	スノーシューを履いて、運動公園外周を歩き、日頃の運動 不足解消や健康づくりをしてみませんか？ウォーキング 後は暖かいココアを飲みながら、会話を楽しみましょう 荒天時は、スポーツセンター内でウォーキングやストレッチ などを行います。
楽しく学ぼう！卓球教室	木曜日	1,500円 ※入館料として下記の金額が別途 かかります。	スポーツセンター 2F小体育館	10:00～ 11:30	10名	1/14・1/21・2/4 2/11・2/18・2/25	紋別市スポーツ推進委員 高橋 幸子	初心者の方、大歓迎です！ 卓球で、リフレッシュしましょう！ ラケットの無い方はお貸しします。
外で楽しく動こう！ 雪遊び教室 (年長・小学生対象)	木曜日	1,500円 ※荒天時、スポーツセンターにて 行いますので、入館料として下記 の金額が別途かかります。	運動公園外周 (スポーツセンター)	16:00～ 17:00	10名	1/14・1/21・2/4 2/18・2/25・3/4	紋別市体育協会職員 永井 正度	寒いこの季節、どうしても屋内での時間が増えると思いま す。そこで、雪があるこの季節ならではの遊びをしながら、 丈夫な体作りをしてみましょう！荒天時は、屋内でボール を使った遊びや鬼ごっこ等を行います。

2. 申込方法 スポーツセンター窓口またはお電話にて申込下さい。

3. 申込期間 令和2年11月10日(火)～令和3年1月5日(火)まで ※ただし、各教室定員になり次第、締め切ります。

※令和2年12月28日(月)～令和3年1月4日(月)は年末年始休館の為、申し込みは出来ません。

※定員になっていない教室については、途中からの参加も受け付けます。

4. 入館料 ★スポーツセンター 大人・・・120円 / 高校生・・・100円 / 小中学生・・・50円 / 幼児・・・無料

★そよかぜぼーる 一般・・・70円 / 65歳以上・・・50円 / 高校生 50円 / 小中学生・・・30円

5. 参加料 各教室 1,500円(保険料込)

6. その他 各教室、受講希望者が5名に満たない場合は中止とさせていただきますので予めご了承ください。

各教室、運動のできる服装(ジャージ・トレーニングウェア等)でご参加下さい。

卓球、テニス教室につきまして、ラケットをお持ちで無い方は、無料で貸出をします。

雪遊び及びスノーシューウォーキング教室は、屋外ですので、防寒着着用でご参加願います。

※教室参加にあたり、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、マスク着用並びに当日の

検温にご協力下さい。また、コロナウィルス感染拡大に伴い、教室が中止となる場合も

ございますので予め、ご了承下さい。

7. お問い合わせ先 NPO法人紋別市体育協会 スポーツセンター

紋別市南が丘町7丁目47番1号

TEL(0158)24-7016

FAX(0158)23-7011

