

令和3年度第2期

参加料:各教室1,500円

体協スポーツ教室

スポーツ教室
で日頃の運動
不足を解消
しましょう!!

参加者
募集!



【護身術】

期間 8/20~10/1
原則**金**曜日 全6回
時間 18:30~20:00
定員 10名
対象 小学生~一般市民

【歩いて健康 ダイエット】

期間 8/21~9/25
原則**土**曜日 全6回
時間 10:00~11:30
定員 20名
対象 一般市民



【キンボール】

期間 8/21~10/16
原則**土**曜日 全6回
時間 18:30~20:00
定員 20名
対象 小学生以下10名、中学生以上10名
「無料体験会」※先着20名まで
日時 8月7日(土)18:30~
場所 紋別市スポーツセンター



【卓球】

期間 8/19~9/23
原則**木**曜日 全6回
時間 10:00~11:30
定員 10名
対象 一般市民



【バルシューレ(ボール遊び)】

期間 8/19~9/30
原則**木**曜日 全6回
時間 16:00~17:00
定員 20名
対象 年中~小学3年
「無料体験会」※先着20名まで
日時 8月5日(木)16:00~
場所 運動公園内芝生広場
※雨天時、スポーツセンター



【お申込みについて】

- ・申込締切は、**8月14日(土)**まで
お電話でのお申込みでもOK!
- ・無料体験会に参加希望の方は事前
にお申し込み下さい。
- ・詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。

NPO法人紋別市体育協会
Tel (0158) 24-7016

休館日 毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日)
開館時間 9:00~21:00
(日曜、祝祭日は17:00まで)

NPO法人紋別市体育協会主催 令和3年度第2期スポーツ教室 募集要項

1. 開催教室

教室名	曜日	参加料	場所	時間	定員	実施日	講師	内容
気軽に学ぼう！ 護身術教室	金曜日	1,500円 ※別途、入館料がかかります	スポーツセンター 2階 会議室	18:30~ 20:00	10名	8/20 8/27 9/3 9/10 9/17 10/1	 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！
楽しくやろう！ 卓球教室	木曜日	1,500円 ※別途、入館料がかかります	スポーツセンター 小体育館	10:00~ 11:30	10名	8/19 8/26 9/2 9/9 9/16 9/23	 紋別市スポーツ推進委員 高橋 幸子	平日のゆったりした時間に卓球でリフレッシュしませんか？ ラケットの無い方も初心者の方も大歓迎です！一緒に楽しく、汗を流しましょう。
歩いて健康！ ダイエット教室	土曜日	1,500円 ※荒天時、スポーツセンターのため別途、入館料がかかります	運動公園内	10:00~ 11:30	20名	8/21 8/28 9/4 9/11 9/18 9/25	 紋別市陸上競技協会 坂下 俊二	歩いて、履せやすい身体作りをサポート！日頃の運動不足でお悩みの方も是非！ 講師は、北海道陸上競技選手権大会5,000m競歩優勝、マラソン大会多数出場経験あり。
ボール遊び！ バルシューレ教室	木曜日	1,500円 ※荒天時、スポーツセンターのため別途、入館料がかかります	運動公園内 自由広場	16:00~ 17:00	20名	8/19 8/26 9/2 9/9 9/16 9/30	 紋別市体育協会職員 永井 正彦	バルシューレってなに？ ドイツ発祥のボールを使った運動を行う教室です。 ボールを使って自分たちで工夫しながら楽しく身体を動かしましょう！
やってみよう！ キンボール教室	土曜日	1,500円 ※別途、入館料がかかります	スポーツセンター アリーナ	18:30~ 20:00	20名	8/21 8/28 9/4 9/12 10/9 10/16	 紋別市体育協会職員 永井 正彦	キンボールってなに？ 直径122cm・重量1kgのボールを使用して4人1チームで行うスポーツです。是非この機会にやってみてはいかがでしょうか？ 親子での参加、大歓迎！

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3年7月15日(木)～令和3年8月14日(土)まで ※ただし、各教室定員になり次第締め切らせていただきます。
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 一般・学生・・・120円 / 高校生・・・100円 / 小中学生・・・50円 / 幼児・・・無料

5. 対象年齢・定員
 ◆護身術・・・小学生から一般市民まで / 定員：10名
 ◆卓球・・・一般市民 / 定員：10名
 ◆歩いてダイエット・・・一般市民 / 定員：20名
 ●キンボール・・・小学生から一般市民まで / 定員：小学生10名、中学生以上10名
 ●バルシューレ・・・年中から小3まで / 定員：年中～小1 10名、小2～3 10名

6. 参加料 各教室 1,500円(保険料込)

7. その他
 ・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)、運動靴でご参加下さい。
 ・卓球教室につきましては、ラケットをお持ちで無い方は無料で貸出をしますので申し出下さい。
 ・歩いてダイエット、バルシューレ教室は、屋外で行いますので、天候にあわせた服装でご参加下さい。
 また、雨天時はスポーツセンターで行いますので、入館料がかかります。コロナウイルス感染拡大防止対策のため、参加者以外
 の入館はできませんので、予めご了承下さい。
 ・歩いてダイエット教室は、汗拭き用タオル・水分補給用の飲み物持参し、歩きなれた運動靴での参加をお願いします。
 ・キンボール教室は参加者の年齢や性別等に応じて、チーム編成を行います。

※なお、教室参加にあたり、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、諸事情により、教室が延期・中止となる場合もございますので予めご了承下さい。

8. お問い合わせ先 NPO法人紋別市体育協会

紋別市南が丘町7丁目47番1号スポーツセンター

TEL(0158)24-7016

FAX(0158)23-7011