

一般財団法人大館市スポーツ協会主催



令和6年度大館市スポーツ教室

スポーツ・レクリエーションを継続的に多種多様なプログラムで楽しみます

日時 **10月2日** (水) 10:00～12:00

会場 大館市釈迦内体育館 (9時40分受付開始)

主催 (一財)大館市スポーツ協会

主管 大館市レクリエーション協会

募集人数 20人

対象者 市民どなたでも参加できます

レク協会員
1,000円

初回の参加費で
全プログラム受講できます

参加費 1,500円(初回に徴収)

種目 リズム体操・元気アップ運動・ボッチャ・モルックなど多彩なプログラム

持ち物 運動できる服装、内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

申込方法 申込書に記入し大館市レクリエーション協会事務局まで

みんなで楽しく生きがいづくり

レクリエーションは心豊かに充実した生活を送るために欠かせないものです。

明るく・楽しく・快く過ごした時の気持ちを大切に、大館市レクリエーション協会は皆さんの『生きがいづくり』を応援します



受講者の皆様へ

感染症対策のため、体温測定・体調確認
入室時手指消毒のご協力をお願いします
マスク着用は個人の判断でお願いします



【お問合せ・申込先】

大館市レクリエーション協会事務局 袴田

電話:090-5355-2966

Mail:hsakitaodate@yahoo.co.jp

※申し込みは事務局で受付します。当日参加も可能ですが準備のため事前申込をお願いします

※スポーツ安全保険加入者は○を記入ください。出欠は申し込み現在の予定で○を付けてください

氏名	保険	住所					生年月日	電話番号
日程	9/25(水)	10/2(水)	10/9(水)	10/16(水)	10/22(火)	11/5(火)	11/19(火)	11/2(土)
10~11	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ②
11~12	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	<input type="checkbox"/> ③

ここに記載された個人情報は本事業のために使用します。 R6年度スポーツ教室全8回 2024

令和6年度スポーツ教室日程表

(一財)大館市スポーツ協会主催市民スポーツ教室はスポーツの基本技術の習得ができ、生涯スポーツ社会への発展と、健全で活力に満ちた市民生活を目的に開催します。

会場：釈迦内体育館 長木公民館研修室

※開催会場、曜日が異なりますので、プログラムの確認をお願いします。



【NEW 講座】自分のスマホで学ぶスマホ教室 11/2(水)デジタルリテラシー・LINE・Instagram

【プログラム】 時間は概ね2時間 全8回 好きな講座に自由に参加できます。

日時		会場	内容	指導者
9/25 (水) 第1回	9:50~10:00	釈迦内体育館	開講式	大館市レク協会事務局
	10:00~10:15		ラジオ体操	ラジオ体操ワン・ツー会
	10:15~11:00		スロージョギング	大館スロージョギングクラブ
	11:00~12:00		ポッチャ	大館市ポッチャ協会
10/2 (水) 第2回	10:00~10:15	釈迦内体育館	ラジオ体操	ラジオ体操ワン・ツー会
	10:15~11:00		スロージョギング	大館スロージョギングクラブ
	11:00~12:00		ポッチャ	大館市ポッチャ協会
10/9 (水) 第3回	10:00~10:15	釈迦内体育館	ラジオ体操	ラジオ体操ワン・ツー会
	10:15~11:00		スロージョギング	大館スロージョギングクラブ
	11:00~12:00		リズムダンス	大澤 睦子
10/16 (水) 第4回	10:00~10:15	釈迦内体育館	ラジオ体操	ラジオ体操ワンツー会
	10:15~11:00		スロージョギング	大館スロージョギングクラブ
	11:00~12:00		スカットボール	普及審判員
10/22 (火) 第5回	10:00~12:00	長木公民館	ポーセラーツ 材料費600円	ポーセラーツの会 戸館 誠子
11/2 (土) 第6回	① 10:00~11:30	長木公民館	自分のスマホで学ぶ スマホ安心教室 各8人 合計24人	スマホあんしん倶楽部 佐藤 文枝
	② 12:30~14:00			
	③ 14:00~15:30			
11/5 (火) 第7回	10:00~11:00	長木公民館	元気アップ運動 ラフターヨガ	元気アップ運動認定指導者 袴田 清枝
	11:00~12:00		モルック	普及審判員
11/19 (火) 第8回	10:00~11:00	長木公民館	元気アップ運動 フレイル予防	元気アップ運動認定指導者 伊藤美代子
	11:00~12:00		モルック	普及審判員
	12:00~12:10		閉講式	大館市レク協会事務局

※指導者の都合により日程が変更する場合があります。

11/2(土)スマホ教室は①、②、③の希望時間を選択してください。

※大館市スポーツ協会 HP、新聞等記録のため写真撮影にご協力ください。



参加者の皆様へ

感染症対策のため、朝の体温測定・体調確認をお願いします。入室には手指消毒を行いマスクの着用は個人の判断でお願いします。運動中はマスクをはずす場合があります。

【お問合せ・申込先】

大館市レクリエーション協会事務局 袴田

電話:090-5355-2966

Mail:hsakitaodate@yahoo.co.jp