



スポーツ教室全8回 楽しさ実感イキイキ生活

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

第1回
10/5(木)
申込締切

日時 **10月11日(水) 10時**

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 協力:大館スロージョギングクラブ

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
500円

初回の参加費で
全プログラム参加できます

参加費 **1,000円(初回に徴収)**

保険料 65歳以上1,200円 64歳以下1,850円(スポーツ保険未加入者)

種目 フレイル予防・リズム体操・ボッチャ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。

教室参加の皆様へ

5類移行に伴うコロナウイルス感染対策のため、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お願いします。マスクの着用は個人の判断をお願いします。



【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 Fax:0186-43-4061

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。

申込書

スポーツ安全保険：加入済み○・未加入×を記入ください

氏名	保険	生年月日	住所				電話番号	
		歳	大館市					
		歳	大館市					
日程	10/11(水)	10/25(水)	11/8(水)	11/22(水)	11/28(火)	12/5(火)	12/12(火)	12/26(火)
10時~11時	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	救命実技	出・欠
11時~12時	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠

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。

R5年度スポーツ教室全8回 2023.10.11

令和5年度スポーツ教室日程表

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：大館市釈迦内体育館・大館市長木公民館・タクミアリーナ会議室

※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。



【プログラム】 時間は概ね2時間 全8回 16時間 自由に参加できます

	日時	会場	内容	指導者
第1回	10月11日(水)	釈迦内体育館	開講式	大館市レク協会事務局
	10:00~11:00		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		ボッチャ	大館市ボッチャ協会
第2回	10月25日(水)	釈迦内体育館	スロージョギング	大館スロージョギングクラブ
	10:00~11:00		ボッチャ	大館市ボッチャ協会
第3回	11月 8日(水)	釈迦内体育館	スロージョギング	大館スロージョギングクラブ
	10:00~11:00		リズムダンス	大澤 睦子
第4回	11月22日(水)	釈迦内体育館	スロージョギング	大館スロージョギングクラブ
	10:00~11:00		ニュースポーツ カーリンコン他	普及審判員
第5回	11月28日(火)	長木公民館	元気アップ運動	袴田 清枝
	10:00~11:00		ニュースポーツ ラダーゲッター他	普及審判員
第6回	12月 5日(火)	長木公民館	ポーセラーツ	ポーセラーツの会 戸館 誠子
第7回	12月12日(火)	タクミアリーナ 2階会議室	実技救命救急 I	e-ラーニング受講修了者
				大館市消防署救急係
第8回	12月26日(火)	長木公民館	元気アップ運動	伊藤美代子
	10:00~11:00		ニュースポーツ モルック	普及審判員
	11:00~12:00		閉講式	大館市レク協会事務局
	12:00~12:10			

※指導者の都合により日程が変更する場合があります。

※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。

※運動中は気温などを考慮しながらマスクを外して行う場合があります。



参加者の皆様へ

5類移行に伴うコロナウイルス感染対策のため、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。

【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