



Let's SPORTS



総合型地域スポーツクラブ 「元気ワイワイ・スポーツクラブ南河内」からのお知らせ

おためし教室参加者募集

元気ワイワイ・スポーツクラブ南河内も設立から4か月たち、会員数も290名に達し活気あふれる活動を行っています。今回、体力の向上と仲間づくりを目的とした、おためし教室を実施します。

●申し込み・問い合わせ先 ▽受付場所 南河内体育センター内元気ワイワイ・スポーツクラブ事務局 ▽受付期間 8月16日(月)午前9時～27日(金)午後5時 ☎48-5401

バレーボール教室

バレーボールを楽しもう!! バレーボールを通じて健康と仲間づくりを目的としています。

●日時 9月4・18日、10月2日(各週土曜日全3回)午前10時～正午
●場所 南河内体育センター ●対象 バレーボールが好きな方だれでも
●指導者 浅和勝明先生 ●参加費 500円【保険代を含む】申込時に納入してください ●定員 先着30名

シニアのための足腰元気アップ講座(体操)

最近歩く量が減った、ズボン・スカートを履く時バランスを崩しやすくなった、動き始めに膝が痛む、つまずきやすくなったなど感じていませんか?

日常生活に必要な足腰の力を維持または向上させるコツを一緒に体を動かしながらわかりやすくお伝えします。元気な身体を目指して一緒に動いてみましょう。

●日時 9月24日、10月8日・22日(各週金曜日全3回)午前10時～正午
●場所 南河内体育センター ●対象 日頃運動不足と感じている60歳以上の方
●指導者 久保田明子先生 ●参加費 500円【保険代を含む】申込時に納入してください ●定員 先着20名

平成22年度後期市民卓球(硬式/ラージ)教室開催

卓球を始める初心者と、初・中級者の技術の向上を目指し教室を開催します。

●主催 下野市体育協会卓球部 ●日時 9月25日、10月2・9・16・23日(土)全5回 午後1時から4時 ●場所 国分寺B&G海洋センター
●参加対象 市内にお住まいお勤めの小学校3年生以上、一般(親子での参加大歓迎します。) ●参加費 1人1,000円(保険料等を含む)
※当日、会場受付で徴収します。参加回数による参加費の変更はありません
●定員 40名(硬式)15名(ラージ) ●申込み 8月16日(月)午前9時から9月10日(金)午後5時まで 各地区体育センター窓口、スポーツ交流館内スポーツ振興課 ※参加申込書は各地区体育センター窓口にて用意してあります。※電話での受付は行いません。 ●その他 キャンセルは9月10日(金)午後5時までとします。卓球ラケット、体育館シューズは各自ご用意ください。 ●問い合わせ先 下野市体育協会卓球部 理事長 水越健次 ☎44-2382 22:00～24:00でお願いします。

総合型スポーツクラブ 「夢くらぶ国分寺」からのお知らせ

●申し込み・問い合わせ先

海洋センター内のクラブ事務局(担当増山 ☎44-0849<毎週火、水、木曜日午前8時30分～午後5時15分に在席>)クライミング教室だけは募集案内にある申込書に参加費を添えてご提出ください。

クライミング教室(22年度2ndシリーズ)参加者募集

●日時 9月18・25日、10月2・9・16日(毎週土曜計5回)午前10時～正午
●場所 国分寺運動公園クライミング棟
●募集対象 小学生以上(親子参加も可)25名程度(先着順) ●講師 山形正巳先生 ●参加費(5回分、保険加入費を含む)会員750円、会員外1,000円 ●申し込み 9月2日(木)まで。以降は定員まで随時受け付けます。

ニュースポーツ体験教室参加者募集

◆今回はカローリング(床のカーリング)を予定。

●日時 9月10日(金)午後1時30分～3時30分 ●場所 国分寺B&G海洋センター体育館

●募集人員 30名程度 ●申込不要、お一人でも参加でき、当日会場に集合ください。 ●参加費(保険加入費込み) 会員200円、会員外300円

「エアロビクス教室」と「健康気功&太極拳教室」参加者募集

●両教室とも昼間の部、夜の部があります。 ●参加費: 会員500円/回、会員外800円/回 ●募集案内は海洋センターにあります。詳細は事務局に問い合わせください。 ●申し込み 海洋センターにある詳細の募集案内をご覧ください。