

ストレッチ教室

腹式呼吸を使ったストレッチ・リズム体操等を行ないます。柔軟性を高めることにより怪我を防ぐ効果があり自己健康管理に役立ちます。

●日時

2月1、8、15、22、29日  
(毎週水曜日全5回)

午前10時～正午  
(約2時間)

●場所

スポーツ交流館  
2階大会議室

●対象

18歳以上(高校生を除く)の市内在住、在勤者

●参加費

1,000円

(保険料等含む)

●定員 25名

●受付期間 1月27日(金)まで

●申し込み・問い合わせ先

郵政はがきもしくは直接スポーツ振興課まで。

郵政はがきにより申し込みの場合記載内容は、①ストレッチ教室参加希望②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学年)⑤生年月日⑥性別⑦電話番号⑧勤務先名称・住所(在勤者のみ)

〒329-0519  
下野市大松山1-7-1  
スポーツ振興課  
☎(52)1124

第6回下野市オープンペア卓球大会開催

下野市民及び近隣の卓球愛好者の親睦を目的に開催します。

●日時

2月19日(日)

午前9時集合／9時30分開会

●場所

石橋体育センター  
☎(52)1124

●参加対象

下野市及び近隣の中学生以上の男女

●種目

・硬式ペア団体戦(①混合W②女子S ③男子S)  
・ラージペア団体戦(①混合W ②女子S ③男子S)

※パートナーは、大会当日会場にて抽選

●試合方法

硬式…5セットマッチ(11本) ラージ…3セットマッチ(11本)

5～6ペアによる団体リーグ戦

●参加料

1人 800円(保険料等を含む)大会当日会場にて受付

●申し込み

1月10日(火)午前9時～2月3日(金)午後5時

※参加申込書はスポーツ振興課窓口にて用意してあります。 ※郵送及びFAX可。電話での受付は行いません。

●申し込み先

下野市スポーツ振興課  
(スポーツ交流館内)  
〒329-0519

下野市大松山1-7-1

☎(52)1160

●その他

参加者は必ずゼッケンを着用すること。寒い時期の開催となりますので、温まる豚汁サービス有り!

●要項・問い合わせ先

下野市卓球部 水越  
☎(44)2382 夜の10～11時にお願ひします。

柔道教室(後期)開催

●日時

2月7・14・21・28日、3月6日(火曜日、全5回)  
午後8時～9時30分

●場所

国分寺中学校体育館(1階柔道場)

道場)

●対象者

小学生(3年生以上)、中学生及び一般  
※経験は問いません。

●参加費 無料

●申し込み

参加希望者は、2月7日(火)午後7時30分に、国分寺中学校体育館柔道場に直接お越しください。

※傷害保険に加入していません。各自での加入をお願いします。

●問い合わせ先

担当 若林  
☎090-11767-3253

総合型地域スポーツクラブ情報

夢くらぶ国分寺

Jr女子ソフトボール教室の参加者を募集します

市内に活動の場がなくなつてしまったJr女子ソフトボールをクラブの教室として立ちあげました。

☆正しい指導のもとで安全・安心してソフトボールが楽しめます。

☆チームが出来れば大会参加もねらっています。

☆友達と一緒に体を動かし心身ともに元気な子どもになりませんか。

●種目 Jr女子ソフトボール教室

●募集対象

小学1年生～6年生15名程度

●開講日 毎週土曜・日曜の午前中を基本(希望により午後延長もあります)

●活動場所 柴南公園グラウンド

●参加費 2,000円/月

●準備するもの 各自グローブ、運動できるスタイル、帽子、飲料水、タオル

●参加にあたりスポーツ安全保険に加入いただきます(600円、平成24年3月まで有効)

●申し込み

随時受け付けます。

●問い合わせ先

国分寺運動公園海洋センター内の夢くらぶ国分寺事務局(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)