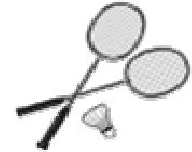


◇スポーツ講座◇

「教室名」欄内QRコード読み取りで作品例等を表示

受付 9:15 開園時間 9:30～11:30

No.	開講日	教室名	講師名	開講場所	教室内容	定員	受講費
9	11月14日 (土)	モルック① 	鈴木康夫先生他	川添小学校 体育館	モルックは、フィンランド発祥の木製のスポーツです。棒(モルック)を投げて、数字の書かれた木製のピン(スキttl)を倒し、得点を競います。ルールがシンプルで、年齢や体力に関係なく楽しめるので、親子で一緒に挑戦できます！ 	20名	50円
10	11月29日 (日)	モルック② 	鈴木康夫先生他	健康ふれあい会館		20名	50円
11	12月 6日 (日)	スクエアステップ 	黒田智子先生	グリーンプラザ おおだい	マス目の上を決められた順番で踏んでいく、どなたでも楽しめる新しいエクササイズです。転倒予防や体力づくりに役立つだけでなく、ステップを覚えて動くことで、頭のはたらきも自然と刺激されます。子どもから大人まで幅広く参加できます	20名	50円
12	12月20日 (日)	ソフトテニス① 	北川和幸先生他	B&G体育館	ラケットの重量が硬式テニスよりも軽いこと、ボールが軽く反発力が低いことから肘などへの身体的負担が硬式テニスに比べて少ない。そのために子供から高齢者まで幅広い世代で愛好される生涯スポーツです。 	20名	50円
13	1月17日 (日)	ソフトテニス② 	北川和幸先生他	B&G体育館		20名	50円
14	1月31日 (日)	ソフトバレーボール 	西 郁子先生	川添小学校 体育館	バレーボールとの違いは、まず名前の通りボールがやわらかく、大きさもバスケットボールなみに大きくて軽い。すなわち当たっても安全です。初心者、お年寄り、子供まで恐怖心無くプレーできます。	20名	50円
15	2月14日 (日)	バドミントン① 	上岡徹也先生 保田利博先生	川添小学校 体育館	誰でも馴染みやすく楽しいスポーツです。屋内外で行われるレクリエーションとして、年齢や性別を問わず広く一般に楽しまれている。競技としての奥深さと、簡単にできるスポーツとしての楽しさの、二面性を兼ね備えていて、日本での競技人口は、年々増加傾向にあり、小学生から生涯スポーツとして楽しむシニアまで多くのプレーヤーが存在します。 	20名	50円
16	2月28日 (日)	バドミントン② 	上岡徹也先生 保田利博先生	川添小学校 体育館		20名	50円

* 感染症等、諸般の事情及び講師先生の都合により、会場または開講日を変更、または、中止する場合があります。