

令和5年1月～3月



冬期スポーツ教室



名称	内容	日程
初めてのエアロビクス (火、木・午前)	<p>初めての方へ向けたエアロビクスですので、安心してご参加いただけます♪ 冬の運動不足の解消にいかがですか？ 音楽に合わせて動きますので、飽きずに体を動かせますよ★</p> <p>[場所] 北上総合体育館 [対象] 18歳以上の方</p> <p>[参加料] 火・木共通 3回1,500円 1回500円 [定員] 各50名</p> <p>[講師] 火・高橋裕貴子さん 木・相馬かおるさん</p>	<p>2月28日 3月7,28日 火曜日 全3回 10:30～11:30</p> <p>3月9,23,30日 木曜日 全3回 10:30～11:30</p>
いきいきシニア倶楽部 (水・午前)	<p>ニュースポーツを中心に、脳トレや筋トレなども行います。楽しみながら体を動かしてリフレッシュしましょう★普段、運動不足と感じている方もこの機会に体を動かしていきいきとした時間を過ごしましょう！1回からでもぜひご参加ください♪</p> <p>[場所] 北上総合体育館 [対象] 概ね60歳以上の運動したい方</p> <p>[参加料] 5回2,000円 1回500円 [定員] 30名</p>	<p>1月25日 2月8,22日 3月22,29日 水曜日 全5回 10:00～12:00</p>
エンジョイスポーツ 黒体教室	<p>バドミントンとラージボール卓球のゲームを中心に楽しめます。どちらかの種目にご参加ください。(種目は当日決めていただきます。)</p> <p>[場所] 黒沢尻体育館 [対象] 18歳以上の方</p> <p>[参加料] 2回800円 1回500円 [定員] 40名</p>	<p>1月12,26日 木曜日 全2回 10:00～12:00</p>
	<p>ショートテニスとラージボール卓球のゲームを中心に楽しめます。どちらかの種目にご参加ください。(種目は当日決めていただきます。)</p> <p>[場所] 黒沢尻体育館 [対象] 18歳以上の方</p> <p>[参加料] 2回800円 1回500円 [定員] 40名</p>	<p>2月9,16日 木曜日 全2回 10:00～12:00</p>
	<p>ソフトバレーボールとラージボール卓球のゲームを中心に楽しめます。どちらかの種目にご参加ください。(種目は当日決めていただきます。)</p> <p>[場所] 黒沢尻体育館 [対象] 18歳以上の方</p> <p>[参加料] 2回800円 1回500円 [定員] 40名</p>	<p>3月16,23日 木曜日 全2回 10:00～12:00</p>
	<p>ショートテニスとラージボール卓球のゲームを中心に楽しめます。どちらかの種目にご参加ください。(種目は当日決めていただきます。)</p> <p>[場所] 北上総合体育館 [対象] 18歳以上の方</p> <p>[参加料] 5回2,000円 1回500円 [定員] 30名</p>	<p>1月27日 2月10,17日 3月10,24日 金曜日 全5回 10:00～12:00</p>

☆新型コロナウイルス感染予防対策のため、37.5度以上の発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合の参加はご遠慮願います。

☆教室開催中の傷害事故などについては一切の責任を負いませんが、その場でできる応急処置をするほか別に加入する傷害保険で対応を行います。

☆チラシは当協会のフェイスブック、ホームページに掲載しております。

また、各月の広報にも教室の情報を掲載いたします。

☆申込みは当協会まで来館、TEL又は開催日に直接会場でお申込みください。



令和4年12月23日(金)
午前9時受付開始



申し込み
問合せ先

(公財) 北上市体育協会

〒024-0051 北上市相去町高前樋27-36
TEL 67-6720 FAX 67-6721

