

# スポーツ関連情報

## コミュニティスポーツ教室(後期)

身近な小中学校体育館などを会場に、各地区のスポーツリーダーが企画運営する教室です。子どもから大人まで誰でもが、自分の体力に応じて気軽にできるスポーツを楽しむことでコミュニティを活性化させることを目的としています。皆様のご参加をお待ちしています。

申込・問 お近くのスポーツリーダーまたはスポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399

地区	教室名	日 時	定員	参加料	会 場	内 容
ちの	ニュースポーツ教室(後期)	9/1~2/23 毎週火曜日 全26回 19:00~21:00	20名	無料	永明小学校体育館	ふらば~る・バドミントン・インディアカを楽しむ
	ヘルスパレー教室(後期)	11/3~11/24 毎週火曜日 全4回 19:00~21:00	20名	無料	永明小学校体育館	ヘルスパレーのルールを知りゲームを楽しむ
宮川	後期インディアカ教室	9/2~12/9 (10月を除く) 毎週水曜日 全11回 19:00~21:00	30名	無料	宮川小学校体育館 (入口側半面)	インディアカのルールと方法を知り、ゲームを楽しむ
	ニュースポーツ教室	10/7~10/28 毎週水曜日 全4回 19:00~21:00	30名	無料	宮川小学校体育館 (入口側半面)	ニュースポーツのルールと方法を知り、ゲームを楽しむ
米沢	ニュースポーツ教室(後期)	9/4~12/11 毎週金曜日 全15回 19:15~21:00	15名	無料	米沢小学校体育館 (入口側半面)	ふらば~る、バドミントン、ソフトバレーを楽しむ
	秋 八子ヶ峰ウォーキング	10/3(土) 9:00~14:00	10名	無料	八子ヶ峰高原	自然観察と交流を楽しむ
玉川	蓼科紅葉ハイキング	10/24(土) 9:30~14:00	20名	無料	蓼科湖畔周辺	紅葉を見ながら楽しく歩こう
	操体法教室	11/28(土)、12/19(土)、1/16(土) 計3回 14:00~17:00	15名	無料	玉川地区コミュニティセンター 2F	ストレッチで体のゆがみをなおし、健康的な生活をしましょう
金沢	心も体もリフレッシュ	9/16~11/18 毎週水曜日 全10回 19:30~21:00	30名	500円	金沢地区コミュニティセンター	ソフトヨガ、気功、ポール、ロープを使った筋力アップエクササイズ
湖東	スノーシュー体験教室	1/16(土)~1/17(日) 1泊2日 10:00~翌日12:00	10名	要確認	夏沢鉱泉周辺 夏沢鉱泉宿泊	スノーシューの装着と方法を知り、雪山の散策を楽しむ
中大塩	諏訪湖半周ウォーク	11/7(土) 8:00~12:00	20名	無料	諏訪湖畔	諏訪湖畔でウォーキングを楽しむ

新型コロナウイルス感染症の影響により教室の延期・中止がある場合があります。