

令和4年度 スポーツ講習会(無料)実施予定一覧表

※ 日程は当初予定です。変更すること多いので募集期間になりましたら、必ず体育協会ホームページでご確認ください。

番号	スポーツ講習会名	対象者	回数	開催日	時間	場所	定員	申込期間 (ネット申込・申込順)	受講料	講習会の内容・備考
1	護身術 (少林寺/スポーツチャンバラ)	小学生以上の市民	1	4/10(日)	9:30~11:30	武道館柔道場	30	3/18(金)~31(木) (広報3月)	無料	護身の一番は逃げる。小さなお子様でもできる逃げるための護身術を体験します。親子一緒に格闘技体験でストレス解消にも。
2	かけっこ (セガサミー ジュニアスポーツ)	小学4~6年生		未定	未定	未定	未定	未定		走るのが苦手な子も、も~っと速く走りたい子も、コツを学んでパワーアップしませんか。
3	スナッグゴルフ (セガサミー ジュニアスポーツ)	小・中学生		未定	未定	未定	未定	未定		セガサミーカップ出場のプロ選手を講師に迎え、スナッグゴルフの基礎技術を学びます。プロとの勝負もあり！貴重な時間です。
4	3歳児 親子体操	3歳児(H30.4.2~H31.4.1生)・幼児指導担当者		7/中旬(土)	9:30~11:30	スポセン 第2体育館	15組	未定 (広報6月)		親子がいっしょに楽しく遊び、家庭内でもできる運動が学べます。
5	1、2年生 体育	小学校1・2年生 ・指導担当者		7/中旬(土)	13:30~15:30	スポセン 第2体育館	25	未定 (広報6月)		体育が苦手なお子様も、楽しくスポーツを学べる内容です。
6	幼児体育の 指導者向け講習会	幼児体育指導担当者・ 興味のある市民		9/下旬	18:30~20:30	スポセン 第2体育館	30	未定 (広報9月)		幼児の運動指導や、跳箱・鉄棒・マット運動等の指導補助や応用を楽しく学びます。 9/28(火)
7	ミニバレー	小学生以上の市民		9/中旬(土)	午前	スポセン 第2体育館	20	未定 (広報8月)		サーブやパスの基本から学びゲームを楽しみます。サラサラの心地よい汗をおかきください。 9/18(土)
8	シニアもパワーアップ 卓球講習会 No.1	市民(18歳以上)		7月の平日	午前	スポセン アリーナ1/2面	40	未定 (広報6月)		技術アップのための指導とワンポイントアドバイスを行う講習会です。講習生同士の交流も図れます。
9	シニアもパワーアップ 卓球講習会 No.2	市民(18歳以上)		12月の平日	午前	スポセン アリーナ1/2面	40	未定 (広報11月)		技術アップのための指導とワンポイントアドバイスを行う講習会です。講習生同士の交流も図れます。
10	大学のおにいさん達と 遊んで みんな元気UP!	4・5歳児 (H28.4.2~H30.4.1生)		12/3(土)	9:30~11:30	武道館 柔道場	30	11/15(火)~30(水) (広報11月)		北翔大学生のお兄さん、お姉さんと一緒に、運動を通して楽しく遊びます！！
11	クロスカントリースキー	①初心者 市民 ②中級者 市民		R5/ 1/15(日) ①歩くスキー ②スケートニング走法等	① 9:45~11:45 ② 13:00~15:00	青葉公園内 少年野球場	①25 ②25	12/15(木)~24(土) (広報12月)		金メダリストと一緒に(予定)、歩くスキーの体験と、クロスカントリースキー スケートニング等の知識と技術を楽しみます。
12	トレーニング室で 体幹強化とダイエットチャレンジ	市民初心者(18歳以上)		4/25(月)	9:30~11:30	スポセン トレーニング室	10	4/15(火)~22(金) (広報4月)		運動をするうえで、体のバランス、体幹を鍛えることは有効です。トレーナーからアドバイスももらって弱いところを鍛えましょう。
13	トレーニング室で 体幹強化とダイエットチャレンジ	市民初心者(18歳以上)		5/9(月)	9:30~11:30	武道館 トレーニング室	10	4/15(火)~28(木) (広報4月)		運動をするうえで、体のバランス、体幹を鍛えることは有効です。トレーナーからアドバイスももらって弱いところを鍛えましょう。そしてダイエットに挑戦。
14	トレーニング室で 体幹強化とダイエットチャレンジ	市民初心者(18歳以上)		6/27(月)	9:30~11:30	スポセン トレーニング室	10	6/14(火)~18(土) (広報6月)		運動をするうえで、体のバランス、体幹を鍛えることは有効です。トレーナーからアドバイスももらって弱いところを鍛えましょう。
15	4歳児 冬のスポーツチャレンジ	4歳児 (H29.4.2~H30.4.1生)		R5/ 2/25(土)	9:30~11:00	武道館 柔道場	30	R5/ 1/24(火)~28(土) (広報1月)		260畳の広い柔道場を思い切り使って、冬の運動不足解消しませんか!?
16	5歳児 冬のスポーツチャレンジ	5歳児 (H28.4.2~H29.4.1生)		R5/ 3/4(土)	9:30~11:00	スポセン 第2体育館	30	R5/ 1/31(火)~2/4(土) (広報1月)		もうすぐ一年生。小学校の体育が好きになるコツをたのしく学びながら、冬の運動不足解消しませんか!?
17	3歳児 冬のスポーツチャレンジ	3歳児 (H30.4.2~H31.4.1生)		R5/ 3/11(土)	9:30~11:00	武道館 柔道場	30	R5/ 1/31(火)~2/4(土) (広報1月)		260畳の広い柔道場を思い切り使って、冬の運動不足解消しませんか!?
18 ~	体験 ○○○講習 (体協加盟団体から)	市民	1回 ×3	未定	未定	未定	未定	未定	詳細が決まりましたら、広報、地域情報誌にてお知らせ致します。	

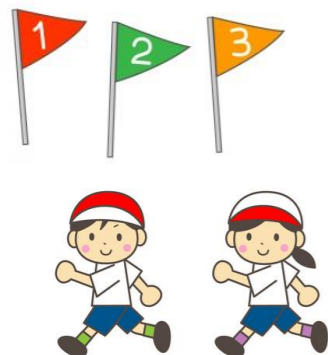
※ 各ネット申込受付の開始時間は12:00です。「広報」とは掲載月です。

- 申込方法 千歳市体育協会HPからネット申込してください。(申込順)
- ネット環境のない方は、振興課までお問い合わせください。
- 傷害保険は当協会でご加入いたしますが、外的要因によるものに限られます。又、かかった金額が全額保証されるものではありませんので、ご了承ください。

<お申込み・お問い合わせ先>

公益財団法人千歳市体育協会振興課

TEL:0123-22-4150 ・ FAX:0123-24-2320



power up!

