

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申し込み 東松島市体育協会 ☎82-9030 平日 9時～17時

## 平成29年度 秋のスポーツ教室参加者募集

募集期間

9/6～9/22

定員になり次第締め切り

- ※ 申し込みは体育協会（市民体育館2階）まで（電話で申込可）
- ※ 受講料は初回受講日にお支払をお願いします。
- ※ 各教室15名に達しない場合は開講できない場合があります。
- ※ 通院中の方、手術された方は事前に主治医の許可を得てください。
- ※ 開講場所 市民体育館

教室名 対象	かけっこ教室 対象：小学生	軽スポバラエティ教室 対象：一般男女	ゆるレク体操教室 対象：60歳以上の男女	おとなのヨガ教室 対象：一般男女
講師	坂本 佳那 先生 (東北学生陸上競技連盟 三段跳記録保持者)	体育協会職員	レクリエーション協会	熱海 和美先生 (認定ヨーガ療法士)
開講日 日時	10月4日(水) 毎週水曜日 ①16:30～17:15 ②17:45～18:30	10月4日(水) 毎週水曜日 9:30～11:00	10月12日(木) 毎週木曜日 9:30～11:30	10月12日(木) 毎週木曜日 19:00～20:15
定員 受講料 (保険料込)	各コース 20名 10回 3500円	30名 8回 1500円	30名 8回 1500円	20名 10回 3500円
内容 備考	① ラン♪RUN♪コース 楽しみながら走るのが 好きな気持ちを育てます。 ② スピードアップコース 速く走るコツ・運動能力 の向上を目指します。	広く浅く楽しみながら様々 な競技で体を動かすバラエ ティ教室。 例 ラージボール卓球 ビニールバレー バドミントン 他	体に負担のかからない ストレッチ、レクリエーシ ョンダンス、ゲーム等で 楽しく体づくり。心も 体もリフレッシュさせて いきましょう。	ヨガ経験者向けの1ラ ンクアップ教室です。 もちろん初心者の方も 大歓迎。自分自身と向 き合ってみませんか？
持ち物	上靴、飲み物、タオル	上靴、飲み物、タオル	上靴、飲み物、タオル	飲み物、タオル、羽織物 ヨガマット(貸出有)

一上記、スポーツ教室は総合型地域スポーツクラブ推進事業の一環として実施しております。一

## 【未就学児対象の遊び場】

## ★きつず広場開放中★

滑り台などの遊具を用意しています。

親子でぜひ遊びに来てください

- 日 時：毎週金曜日 10～12時  
(但し祝日はお休み)
- 料 金：大人 100円 (市外 300円)  
お子様 無料
- 持ち物：上靴(歩けない子は必要ありません)

※事故やケガ防止のため、

必ず保護者同伴で  
来てくださいね。※事前申込の必要は  
ありません

## 【卓球協会よりお知らせ】

ラージボール卓球教室

10月18日(水)開講～12月末

- 時間・曜日 19:00～ 毎週水曜日
- 対象者 一般男女 20名程度
- 受講料 3,500円(傷害保険料含む)  
※初回受講日にいただきます。
- 持ち物 運動靴、タオル、飲み物、  
ラケット貸出あり
- 申込方法 申し込みは体育協会まで(電話申込可)
- ※定員になり次第締め切ります。
- ※都合により実施できない日があります。

