Sports Paradise

東松島市体育協会

スポパ通信

～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

市民体育館利用再開のお知らせ

これまで２月１３日に発生した地震の影響でアリーナの利用を休止しておりましたが、この度改修工事が完了致しましたので、１１月２日（火）から利用を再開することとなりました。利用休止中におきましては多大なご迷惑をおかけしましたこと深くお詫び申し上げます。みなさまのご利用心よりお待ちしております。

★２歳児３歳児　おうちでできる運動あそび★

～親子で一緒に運動神経をみがこう～

外で遊べなくて体力をもてあましたり、本ではやり方がわかりにくかったり、冬期にありがちなこどもの運動不足問題を解消します。普段、幼稚園や保育所でスポーツを教えている体育指導員の運動あそび教室です。おうちでできる運動あそびをおぼえて、親子一緒に楽しみましょう。

日　時：１１月１２日（金）１０時～１１時　　場　所：市民体育館アリーナ
講　師：社会体育指導員
対　象：2・3歳の入園前のお子さんとその家族
定　員：２０組（定員になり次第締切）
受講料：無　料
持ち物：運動靴・飲み物・タオル・マスク（スポーツ中以外はマスク着用）
申込み：東松島市体育協会窓口および電話にてお申込み下さい。
共　催：東松島市役所生涯学習課スポーツ振興係

HIIT　TRAINING

短時間で効率よく運動できる､今話題のHIITトレーニング(ヒットトレーニング)。
家事の合間やコロナ禍で外出を控える方が自宅で行えるトレーニングです。
自宅で一人で始める前に、まずはみんなでやってみませんか!
キッズスペースもありますのでお子様連れでも安心して参加いただけます。
※お子様のお預かりはできません

日　時：１１月１９日（金）１０時～１１時　　場　所：市民体育館アリーナ
講　師：坂本（さかもと）　佳那（かな）氏　　対　象：３０代～６０代の運動できる方
定　員：２０名（定員になり次第締切）　　受講料：無　料
持ち物：運動靴・飲み物・タオル・マスク（スポーツ中以外はマスク着用）
申込み：東松島市体育協会窓口および電話にてお申込み下さい。

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止となる場合がありますので予めご了承ください。