



グリムの里スポーツクラブの教室参加者を募集

①バドミントン講習会

初心者大歓迎です。
■日時 6月11日(日)
 午前9時～午後3時
 (小学生は正午まで)
■場所 石橋体育センター
■対象者
 市内在住・在勤・在学の方
 ※サークルやチームで申し込む場合は、代表の方が取りまとめてお申し込みください。

■定員 50名(先着順)

■参加費(保険料込)

会員・小中学生 無料

一般・高校生以上 500円

■持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物

②シニア体操教室

栃木SCの専門トレーナーの指導による教室です。

■日時(全5回・火曜日)

6月6日～7月4日

午前10時～11時

■場所

スポーツ交流館 2階大会議室

■対象者 市内在住者

■定員 20名(先着順)

■参加費(5回分・保険料込)

会員 無料

一般 500円

■服装・持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物、ヨガマット(持っている方)

③体力・運動能力調査

■日時 6月17日(土)

午前9時～正午

■場所 石橋体育センター

■対象者

市内在住の20歳～79歳の方

■参加費 無料

■服装・持ち物

運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

■申込方法

会場で当日申し込み

①②共通事項

■申込方法

スポーツ交流館窓口で申込書を提出(電話不可)

■申込期間

5月15日(月) 午前9時～

※定員に達し次第締め切り。

全共通事項

■問い合わせ・申し込み先

グリムの里スポーツクラブ
(スポーツ交流館内)

☎(52)1182

(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)

元気ワイワイ南河内の教室参加者を募集

ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使って歩く全身運動で、身体能力を問わず誰でも簡単に始められます。

■日時(雨天中止)

5月28日(日)

午前10時～正午

(集合は午前9時50分)

■集合場所

南河内公民館駐車場

■コース 南河内体育館を出発し、付近を散策しながら歩きます。開花状況により、散策場所の変更があります。

■対象者 市在住または在勤の20歳以上の方

■定員 20名(先着順)

■参加費 200円(当日徴収)

■服装・持ち物 歩きやすい服装、飲み物、タオル

※専用ポールは貸出可(無料)。

■申込方法 窓口または電話

体幹トレーニング教室

運動の上達には、身体の軸を知ることが大切です。

■日時(全3回・土曜日)

6月3日～17日

午後1時～2時30分

■場所 南河内体育センター

■対象者 小学生以上の方

■定員 1回につき40名

■持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル

■参加費 1回につき100円

(保険料として当日徴収)

■申込方法 窓口

共通事項

■申込期間 5月8日(月)～

■申し込み・問い合わせ先

元気ワイワイ南河内

(南河内体育センター内)

☎(48)5401 ☎(48)5385

(平日の午前9時～午後5時)

ボルダリング体験会

■日時 5月28日(日)

午前9時～午後5時

※体験時間・回数は1時間ごとの全8回。

※小学生は午後2時の回まで。

■受付 各回10分前から

■場所 旧国分寺西小学校体育館内ボルダリングウォール

■対象者 小学生以上

■定員 各回15名

■参加費 1回につき300円

■服装・持ち物

運動のできる服装、クライミングシューズまたは屋内用シューズや運動靴で少しきつめのもの、利用許可証(講習受講済みの方)

■注意事項

初めての方は事前に講習の受講が必要です。講習は午前9時～午後2時の各回20分前から行います。

■問い合わせ先

夢くらぶ国分寺 増山

(国分寺B&G海洋センター内)

☎(44)0849(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)