

令和3年度



第3期スポーツ教室のご案内

(長沼町教育委員会主催)

【受付期間】 11月22日(月) 9:00~11月26日(金) 16:45

※23日(祝)を除く

教室名	受講対象	曜日	定員	場所	時間・期間	回数	内容
リフレッシュA	一般	月	20名	集会室	10:00 ~ 11:30 12/6 ~ 3/14	10回	筋力トレーニングやストレッチングで楽しく体づくりをします。
カンガルー親子	3~6歳児とその保護者	火	15組	アリーナ	14:30 ~ 15:30 12/7 ~ 3/15	10回	ボールや平均台、跳び箱の用具を使い、遊びの中で身体を動かすことの楽しさを学び、運動能力の基礎を身につけます。
リフレッシュB (ゆったり)	一般	水	20名	集会室	10:00 ~ 11:30 12/8 ~ 3/16	10回	レクリエーションや用具を使ったエクササイズなどやさしいトレーニングを行います。健康保持・増進の他、お友達づくりや生きがいづくりにも最適です。
ママさんスポーツ	一般女性	木	20名	アリーナ	10:30 ~ 12:00 12/9 ~ 3/17	10回	ミニバレー・バドミントン・卓球などのスポーツによってさわやかな汗を流します。ストレスを解消、疲れを発散させましょう。
リフレッシュC	一般	金	20名	集会室	10:00 ~ 11:30 12/17 ~ 3/18	10回	筋力トレーニングやストレッチングで楽しく体づくりをします。

※行事等で日程が変更になる場合があります。なお、祝祭日、休日はお休みします。

※スポーツ保険の手数料が発生するため、申込期間を設定いたします。期間外の申込はお受けできませんので、ご注意ください。

※ジュニアスポーツ教室(月)とジュニアスポーツ教室α(木)につきましては、社会教育係で実施している放課後子供教室の一環で行っています。