



令和4年度 秋季スポーツ教室



9月

市民登山会

ニセコアンヌプリを会場に、21名の参加者と8名のスタッフで登山会を実施しました。それぞれ3つのペースの異なる班に分かれて山頂を目指しました。爽やかな秋晴れに恵まれ、暖かくて眺望もよく、羊蹄山をはっきりと見ることができました。参加者は自然に囲まれた中でのびのびと身体を動かし、大いにリフレッシュされたようでした。



9月

第2回健康ウォーキング

運動に親しむきっかけづくりとして、総合体育館周辺をウォーキングする事業を行いました。室内で準備体操と姿勢チェックなどをし、屋外でウォーキングのレクチャーをした後に輪厚川のコスモス見学に行きました。残念ながら小雨が降り始めたため、途中で引き返してストレッチをして終了しました。これをきっかけに健康増進に役立っていただければと思います。





令和4年度 秋季スポーツ教室



10月

とび箱マットトランポリン教室



とび箱、マット運動、トランポリンについて、正しい体の使い方やきれいなフォームを楽しく体験する教室を開催しました。教室名の3種目は共通する体の使い方が多く、体操に大切な柔軟やジャンプのために体全体をいっぱい動かしてから練習に取り組みました。できない種目も勇気を出してチャレンジし、5回の教室でたくさん苦手を克服することができました。



10月

スポンジボールのテニス教室

プラスチックのラケットとスポンジのボールを用いた屋内テニスに似た競技「スポレック」の教室を開催しました。初めて参加した方々は、ラケットの握り方や振り方、フットワークなどの基礎から練習を始めました。すぐにコツを掴み、ラリーが長く続くようになり、最終日の練習試合では戦略性のある配球をしたり、スマッシュをしたりと大いに盛り上がりました。





お

し

ら

せ



歩くスキーの集い

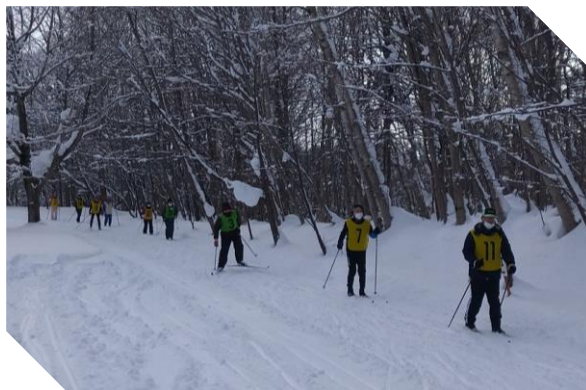
2月12日(日) 10:00~

会場 レクリエーションの森

参加料 800円

コース 4kmか8kmの選択

申込み 2月5日(日) 締切



今後の教室等実施予定

1月4日(水) : はじめてのスノーボード教室

1月5日(木) : ステップアップスノーボード教室

1月6,7日(金,土) : 楽しくバドミントン教室

1月10~12日(火~木) : ゲレンデスキー教室

1月13~15日(金~日) : 小学生卓球教室

2月1,3,8,10,12日(水・金・水・金・日) : 歩くスキー教室

2月4,5日(土,日) : 冬季親子テニス教室

2月7,14,21,28日(火) : 歩く・伸ばす・動かす 身体づくり教室

2月12日(日) : きたひろ歩くスキーの集い

2月19日(日) : 北海道日本ハムファイターズ ゆきのね奨励金

クロカンスキー体験 by JAバンク北海道

3月2,7,9日(木・火・木) : ソフトバレーボール交流会

詳しくはスポーツ協会窓口(☎372-0808)までお問合せください。

2023年もどうぞよろしくお願いたします。



申込み・お問合せ

特定非営利活動法人北広島市スポーツ協会 TEL 011-372-0808

HP <http://kitahiro-sports.main.jp/>