

# 令和元年度 下半期スポーツ関連主催事業のご案内

## 〈スポーツ教室〉

リハビリ & 軽運動	リハビリなど、軽い運動を希望される方、初めて運動する方はこちらの教室へ！！			
	事業名	開催日	時間	事業の内容
	リハビリ&水中歩行教室【期開催】	月	13:00~	機能維持の運動や水中歩行を2部制で行います。
座リズム	火	12:00~	いすを利用し、体幹作り、筋力、柔軟性、有酸素運動などを行います。	

## さらなる、健康増進を目指し！1回からの教室、継続での教室で健康に♪♪

健康づくり	事業名	開催日	時間	事業の内容
	フレッシュアクア	木	12:00~	プールでリズムに合わせて、楽しく身体を動かし、運動を習慣化し、健康づくりの知識を高めます。
	リズムダンス	金	12:00~	体育館でリズムに合わせて、楽しく身体を動かします。

## 普段あまり経験する機会の少ない教室が揃っています！！この機会に是非★

一コーススポーツ	事業名	開催日	時間	事業の内容
	アーチェリー練習会	日	14:00~	アーチェリーの基礎知識や基本動作を行います。
	スポーツレク	祝日	13:00~	ティールール、卓球バレーなど様々なスポーツやレクリエーションを体験します。

※「期開催」とは、一定期間の中で複数回教室を受講いただくものです。

## 〈スポーツ教室〉

技術向上	さらなる泳力アップへ！！技術の向上を目指します！！			
	事業名	開催日	時間	事業の内容
	水泳ワンポイントレッスン	火	11:00~ 14:00~	個々の状況に合わせて上達のポイントを指導します。

## 運動が苦手なお子様も安心！！楽しく運動♪

親子・子ども向け	事業名	開催日	時間	事業の内容
	ふれあいクラブ【期開催】	金	16:30~	障がい児を対象に様々な運動を行います。
	ふれあい水泳教室【期開催】	土	14:00~	障がい児を対象に、水慣れ、クロールの指導を中心に行います。
	わんぱく水泳教室【期開催】	土	15:00~	小学生を対象とした水泳教室です。水慣れ、クロールの指導を中心に行います。

## 交流を通じて、みんなと共に運動する喜びを☆☆☆

地域交流	事業名	開催日	時間	事業の内容
	ふれあいスポーツフォーラム	12/22	10:00~	健康について講義・実技を通して学びます。
	さわやか交流水泳記録会	1/25	9:00~	競泳の部などを開催します。
	体組成分測定	2/27	9:00~	体組成分を測定し、運動習慣の意識を高めます。
	さわやか交流卓球大会	3/15	9:00~	卓球の試合を通じて交流を深めます。
	いわて スポーツネットワーク事業 リニューアル	随時		県内に出向き、地域住民や福祉関係者、障がい者スポーツ指導員等を対象にスポーツ等の体験・指導を行います。
	リフレッシュ教室 (年間44回)		福祉施設や障がい者団体等を対象にプールや体育館を使用し、運動の指導を行います。出前指導の相談にも応じます。	

- 教室開催に当たっては、名称など一部変更になる場合があります。予めご了承ください。
- 各教室の受講申込み受付は、開催予定日の1か月前からとなります。
- 講師の都合などにより開催予定日が変更になる場合があります。
- 詳しくは、スポーツ受付までお問い合わせください。

ふれあいランド岩手 スポーツ受付 電話 019-637-4469  
FAX 019-637-7544

どれに参加しようかな？  
と迷わずに、  
レッツ！トライ！！  
エクササイズ！！！！

