

平成 30 年度 石巻市総合体育館

バドミントン教室実施要項

1 目的

- ◇ バドミントンのルールを知り、基本的な技術を習得し、ゲームが楽しめるようになる。
- ◇ バドミントンを通して運動することの喜びを感じ、体の柔軟性や筋力・バランス能力を高め、心身ともに健康な体づくりを目指す。
- ◇ スポーツ振興の土台となるグループづくりとコミュニティーを育てる。

2 実施内容

- ◇ バドミントンのルールの理解
- ◇ バドミントンの基本的な技術の習得
- ◇ コートを使用してのゲーム

3 期間

- ◇ 平成 30 年 4 月 6 日(金)(開講式)～平成 31 年 3 月 22 日(金)(閉講式)までの休日を除く毎週金曜日(但し、諸事情等により休講になる日があります。)

4 時間及び実施場所

- ◇ 10:00～11:30 石巻市総合体育館アリーナ
※5 分前に準備体操を行います。

5 対象者及び定員

- ◇ 一般市民 50 名程度

6 講師

- ◇ 石巻バドミントン協会

7 申込み

- ◇ **平成 30 年 3 月 1 日(木)午前 9 時**より随時募集いたします。
窓口対応時間:平日午前 9 時～午後 5 時 (土日は対応出来かねます。)
希望者は参加料をご持参のうえ、石巻市総合体育館事務局までお申込み下さい。

8 参加料

- ◇ 教室毎に一般入館料 100 円を頂き、申込み時に消耗品代及び事務通信費等 2,300 円が必要になります。

9 傷害保険料

- ◇ 1,850 円(65 才以上は 1,200 円)。但し、他の傷害保険加入者は任意。
当該保険に未加入の場合、事故における責任は負いかねます。

10 その他

- ◇ 運動着・室内用運動靴でご参加ください。
- ◇ ラケットをお持ちの方は持参してください。
- ◇ 汗拭き用タオル・飲み物(水分補給用)を持参してください。



連絡先 NPO 法人石巻市体育協会 TEL 95-8998 担当:鈴木・植木(力)

平成 30 年度 石巻市総合体育館 卓球教室実施要項

1 目的

- ◇ 卓球のルールを知り、基本的な技術を習得し、ゲームが楽しめるようになる。
- ◇ 卓球を通して運動することの喜びを感じ、体の柔軟性や筋力・バランス能力を高め、心身ともに健康な体づくりを目指す。
- ◇ スポーツ振興の土台となるグループづくりとコミュニティーを育てる。

2 実施内容

- ◇ 卓球のルールの理解
- ◇ 卓球の基本的な技術の習得
- ◇ 卓球台を使用してのゲーム

3 期間

- ◇ 平成 30 年 4 月 6 日(金)(開講式)～平成 31 年 3 月 22 日(金)(閉講式)までの休日を除く毎週金曜日(但し、諸事情等により休講になる日があります。)

4 時間及び実施場所

- ◇ 10:00～11:30 石巻市総合体育館アリーナ
※5 分前に準備体操をします。

5 対象者及び定員

- ◇ 一般市民 各 50 名程度

6 講師

- ◇ 石巻卓球協会

7 申込み

- ◇ **平成 30 年 3 月 1 日(木)午前 9 時**より随時募集いたします。
窓口対応時間:平日午前 9 時～午後 5 時 (土日は対応出来かねます。)
希望者は参加料をご持参のうえ、石巻市総合体育館事務局までお申込み下さい。

8 参加料

- ◇ 教室毎に一般入館料 100 円を頂き、申込み時に消耗品代及び事務通信費等 1,500 円が必要になります。

9 傷害保険料

- ◇ 1,850 円(65 才以上は 1,200 円)。但し、他の傷害保険加入者は任意。
当該保険に未加入の場合、事故における責任は負いかねます。

10 その他

- ◇ 運動着・室内用運動靴でご参加ください。
- ◇ ラケットをお持ちの方は持参してください。
- ◇ 汗拭き用タオル・飲み物(水分補給用)を持参してください。



連絡先 NPO 法人石巻市体育協会 TEL 95-8998 担当:鈴木・植木(力)

