

## 平成 29 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 29 年 4 月 7 日（開講式）～平成 29 年 11 月 24 日（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 29 年 3 月 13 日（月）より随時受付いたします。希望者は参加料ご持参のうえ、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、事故においての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）

