



▲木川さん(左)と山田さん

仲間ができるから、いいですね

木川菊枝さん(桜町1)、山田和子さん(南新町)

婦人水泳教室、レディーススキーセミナーなど、いつも一緒に参加されるお二人。「スキーは少人数でよく教えてもらえる。少し上達した、かな?」。スポーツ教室の魅力は「友達もできるし、いろんな年齢層の人と出会えること」。知り合った仲間とゲートボールや卓球をしたり、温泉ツアーに出掛けたりするそうです。「今年はアクアビクスが楽しみ」というスポーツレディーのお二人です。

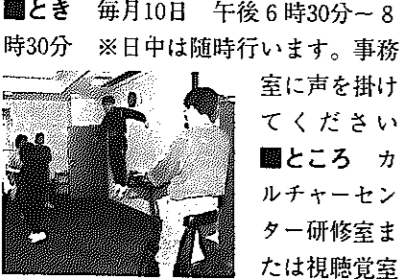
2月 基本を覚えてステップアップ レディーススキーセミナー

— 高校生以上の女性対象 —
毎年好評の教室。白根スキークラブの皆さんが、楽しく優しく指導します。
■とき 2月3日(火) ■ところ 六日町ミナミスキー場 ■対象者 高校生以上の女性 ■定員 20人 ■参加費 3,000円 ■広報紙での募集 1月1日号を予定



毎月10日 個別にトレーニングを指導 体力測定会

— どなたでも —
毎月1回、無料で行います。自分の運動能力を測って、トレーニングにお役立てください。体力に合ったトレーニング方法の指導、トレーニングプログラムの作成なども行います。
■とき 毎月10日 午後6時30分～8時30分 ※日中は随時行います。事務室に声を掛けてください
■ところ カルチャーセンター研修室または視聴覚室



9月 ゆっくり体を動かしましょう 若返り教室

— 50歳以上どなたでも —
ストレッチング体操、チューブトレーニングほか、スポーツマッサージなどを覚えて若返ってみませんか。
■とき 9月30日(火)～10月28日(火)の毎週火曜日 5回コース 午後1時30分～3時 ■ところ カルチャーセンター ■定員 30人 ■参加費 2,000円 ■広報紙での募集 9月1日号を予定

11月 プールの中で、楽しく運動 アクアビクス教室

— どなたでも —
プールの中での体操です。体に負担を掛けず、楽しくできます。
■とき 11月4日(火)～26日(火)の毎週火曜日 4回コース 午前10時～11時30分 ■ところ ウエイブスイミングクラブ ■定員 30人 ■参加費 2,000円 ■広報紙での募集 10月1日号を予定

2月 泊まりがけで、楽しく上達 親子スキー教室

— 小学生以上の親子対象 —
親子でスキーの正しい知識と技術を身に着けましょう。1泊2日です。
■とき 2月14日(土)～15日(日) ■ところ 未定 ■定員 40人(20組) ■指導 白根スキークラブ ■参加費 1組10,000円 ■広報紙での募集 1月1日号を予定

9月 アルビレックス新潟が指導 小学生サッカー教室

— 4年生以上対象 —
県内唯一のプロチームアルビレックス新潟の皆さんが、サッカーの楽しさを教えます。
■とき 9月13日(土)～10月25日(土)の毎週土曜日 7回コース 午後1時30分～3時 ■ところ カルチャーセンター ■定員 40人 ■参加費 3,000円 ■広報紙での募集 8月15日号を予定



9月 ニュースポーツを楽しもう 壮快スポーツ教室

— 50歳以下の男性対象 —
手軽にできるニュースポーツで、楽しく汗を流してみませんか。
■とき 9月18日(木)～10月16日(木)の毎週木曜日 5回コース 午後7時30分～9時 ■ところ カルチャーセンター ■定員 30人 ■内容 ターゲットボードゴルフ、ソフトバレーボール他 ■参加費 2,000円 ■広報紙での募集 8月15日号を予定

9月 正しい水泳を覚えませんか レディーススイミングスクール

— 女性どなたでも —
水泳の正しい知識、技術を身に着けてみませんか。女性対象です。
■とき 9月25日(木)～10月23日(木)の毎週木曜日 5回コース 午前10時～11時30分 ■ところ ウエイブスイミングクラブ ■定員 30人 ■指導 市水泳協会 ■参加費 2,500円 ■広報紙での募集 9月1日号を予定



8月 愛好者、急増中! ターゲットボードゴルフ教室

— 中学生以上どなたでも —
手軽なニュースポーツとして人気のターゲットボードゴルフを、市体育指導委員の皆さんが教えます。
■とき 8月21日(木)～9月18日(木)の毎週木曜日 5回コース 午後7時～9時 ■ところ 白根小グラウンド(雨天=カルチャーセンター) ■定員 30人 ■参加費 2,000円 ■広報紙での募集 8月1日号を予定



9月 毎年、好評です エアロビクス教室

— どなたでも —
リフレッシュ、健康づくりに最高。毎年、好評の教室です。終了後、継続してサークルとなるよう、お手伝いもします。
■とき 9月3日(水)～10月1日(水)の毎週水曜日 5回コース 午後7時30分～9時 ■ところ カルチャーセンター ■定員 70人 ■指導 山宮栄さん ■参加費 1,500円 ■広報紙での募集 8月1日号を予定

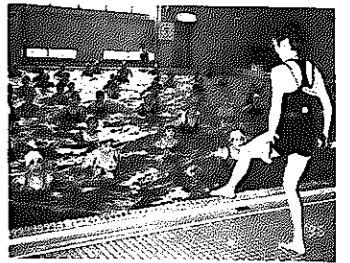


9月 年齢問わず、だれでも楽しめます 初級卓球教室

— どなたでも —
手軽に楽しめるスポーツ卓球を市卓球連盟の皆さんが基本から指導します。
■とき 9月11日(木)～11月13日(木)の毎週木曜日10回コース 午前10時～11時30分 ■ところ カルチャーセンター ■定員 20人 ■参加費 2,000円 ■広報紙での募集 8月15日号を予定

8つの教室を新設! だれでも楽しめる教室がいっぱい

年齢、性別を問わず、だれでも楽しめる教室を、1年間を通じて開催していきます。今年度は健康スポーツ教室やアクアビクス教室、親子スキー教室など8教室を新設。今から計画を立てて、いろんな教室に参加してみてください。教室の申し込みや問い合わせは、カルチャーセンター(☎373・6311)へ。



アクアビクス■プールの中で、水の力を利用して行う運動で、腰やひざに負担を掛けず体を鍛えることができます。今年度は「健康スポーツ教室」と「アクアビクス教室」に取り入れます。

6月 秋にはビギナズ大会も予定 初級テニス教室(夜の部)

— 初心者、初級者対象 —
市テニス協会の皆さんが、楽しく指導します。9月には、ビギナズ大会の開催が予定されています。大会目指して、腕をみがいでください。
■とき 6月12日(木)～7月10日(木)の毎週木曜日 5回コース 午後7時～9時 ■ところ 白根市テニスコート ■内容 テニスの基本練習 ■定員 40人 ■参加費 3,000円 ■申込期限 6月6日(金)

7月 いろんなスポーツに挑戦! ジュニアスポーツサマースクール

— 市内小学3・4年生対象 —
夏休み中の1週間、みんなでいろんなスポーツに挑戦しよう!
■とき・内容 7月28日(月)=体力測定会 7月29日(火)=グラウンドゴルフ 7月30日(水)=カヌー体験 7月31日(木)=ゲートボール 8月1日(金)=米定 終了後、バーベキュー
■時間 午前10時～11時30分 ■ところ カルチャーセンターほか ■定員 50人 ■参加費 3,000円 ■広報紙での募集 7月1日号を予定 ▲カヌー体験

5月 さまざまな運動でリフレッシュ 健康スポーツ教室

— 60歳以下の女性対象 —
軽い運動でリフレッシュしてみませんか。終了後は、ぜひサークルとして継続して活動ください。
■とき・種目 ①5月20日(火)・27日(火)=ソフトバレー ②6月3日(火)・10日(火)=アクアエクササイズ ③6月17日(火)・24日(火)=バドミントン ④7月1日(火)・8日(火)=ストレッチング ⑤7月15日(火)・22日(火)=ラージボール卓球 ■時間 午前10時～11時30分 ■ところ カルチャーセンターほか ■定員 30人 ■指導 体育指導委員ほか ■参加費 3,000円 ■申込期限 5月16日(金)

6月 正しい歩き方を覚えよう ウォーキング教室

— どなたでも —
何と言っても、歩くことは健康づくりの第一歩です。正しい歩き方、ストレッチングなどを市体育指導委員の皆さんが指導します。この教室は仲間づくりも大きな目的。ぜひ参加ください。
■とき 6月8日(日)、7月13日(日)、8月3日(日)の3回コース 午前7時～9時 ■ところ カルチャーセンター周辺 ■定員 50人 ■指導 市体育指導委員 ■参加費 無料 ■広報紙での募集 5月15日号を予定

このページは抜き取って
ご利用ください