大津町ジュニアスキー教室・第12回初心者スキー教室

●**期　日**　**令和7年1月13日(祝日)日帰り**

●**場　所**　九重森林公園スキー場(大分県九重町)

●**対象者**　小学1年生から大人まで(定員30人)

●**指導者**　大津町スキー協会/全日本スキー連盟指導員他

●**参加費**　会　員:大人5,000円　中学生4,000円、　小学生3,000円

非会員:大人6,000円　中学生5,000円、　小学生4,000円

※内訳(入場料・リフト代等含む)

●**主　催**　大津町教育委員会・NPO法人クラブおおづ・大津町スキー協会

●**別途レンタル料**

レンタル		内　容	中学生以上	小学生以下
3点セット		板・ポール・ブーツ	4,000円	3,000円
4点セット		板・ポール・ブーツ・ウエア・(手袋付)	5,500円	4,000円
ヘルメット		安全のため必要です	1,500円	1,000円
単品	中学生以上	ウエア(3,000円) / ブーツ(2,000円) / ゴーグル(1,000円) / 帽子・手袋(500円)		
	小学生以下	ウエア(2,000円) / ブーツ(1,500円) / ゴーグル(500円) / 帽子・手袋(各500円)		

●**輸　送**　大型バス

●**準 備 物**　ヘルメット、スキー手袋、ゴーグル、靴下(厚手のもの)　詳細はお尋ねください。

●**日　程**　町生涯学習センター東駐車場集合(6:10/6:30発)　→　九重森林公園スキー場着(8:30)→

スキー教室(9:00 ～昼食～ 15:00)　→　九重森林公園スキー場発(15:30)　→

町生涯学習センター東駐車場着(17:00)

※天候により日程を変更する場合があります。

●**説 明 会**　日 時 / 令和7年1月6日(月)午後7時開会

会 場 / 町運動公園(総合体育館)会議室

※説明会時に参加費、レンタル料などの必要経費を徴収します。

●**申込方法**　申込みは、右の二次元コードでお申し込みください。

申込開始日12月23日(月)午前8時30分から定員30人になり次第締切(先着順)

問い合わせ　大津町スキー協会　黒田　☎090(9485)6556　FAX096(293)8356

運動教室のご案内

大津町健康推進事業　第3期生活習慣病予防運動教室

「最近体重が増えてきた」「健康診断での数値が気になる」「運動を始めたいけど効果的に行いたい」とお悩みの方。運動を習慣化することが目的の運動教室を開催します。「ストレッチ」「筋トレ」「ウォーキング」などを中心に、運動初心者の人でも気軽に参加できます。また、健康や運動についての講座も開催します。

- **日　　時**　令和7年1月20日～3月31日（毎週月曜　全10回）午後2時30分～4時
- **場　　所**　町運動公園（総合体育館）
- **定　　員**　20人（事前にお電話でお申し込みください）
- **参 加 費**　無料
- **持 参 物**　運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- **講　　師**　NPO法人クラブおおづスタッフ

大津町健康推進事業　第4期 健康推進運動教室

「最近体力が減った。」「明らかに以前より運動不足だ」という人。楽しく運動を行いながら健康で元気な身体を手に入れることを目的とした運動教室を開催します。「イスに座ったまま出来る運動」「レクリエーション」「やわらかいボールを使った運動」など運動が苦手な人でも気軽に参加できます。【昼の部】【夜の部】と会場を2カ所ご用意しています。

- **日　　時**　【昼の部】令和7年1月8日～3月12日（毎週水曜　全10回）
  午後2時30分～3時30分　　場所：町運動公園（総合体育館）
  【夜の部】令和7年1月7日～3月18日（毎週火曜　全10回）
  午後7時～8時　　場所：楽善ふれあいプラザ
- **定　　員**　20人（事前にお電話でお申し込みください）
- **参 加 費**　無料
- **持 参 物**　運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル
- **講　　師**　NPO法人クラブおおづスタッフ

申し込み・問い合わせ　NPO法人クラブおおづ　大津町総合体育館　☎096(293)8088

社交ダンススポーツ教室

- **目　　的**　ダンススポーツを通して楽しく踊り、健康を増進する。
- **開 講 日**　令和7年1月8日から（毎週水曜日）
- **時　　間**　午後7時～9時
- **場　　所**　楽善ふれあいプラザ（若草児童学園）
- **定　　員**　若干名
- **内　　容**　初級者・経験者向けのルンバ・チャチャチャ・ワルツ・タンゴ・スローフォクストロットなど、講座を通して踊る技術の向上
- **講 師 陣**　プロ教室の先生、他競技選手7人
- **参 加 費**　2,000円/月（4回分）
- **申込期間**　随時受付　（見学も歓迎）
- **準 備 物**　体育館用シューズまたはダンスシューズ

申し込み・問い合わせ　大津町ダンススポーツ協会　三池　☎090(7162)5110