

第2期 貯筋運動教室

◇夜の部(毎週火曜日)

●日 時 9月28日
10月5日、12日、19日、26日
11月2日、9日(全7回)
午後7時～8時(60分)

●場 所 楽善ふれあいプラザ

◇昼の部(毎週水曜日)

●日 時 9月29日
10月13日、20日、27日
11月10日、17日、24日(全7回)
午後2時～3時(60分)

●場 所 町総合体育館会議室

●内 容 椅子に座ったままでもできる簡単な運動、筋力トレーニング、ストレッチなど

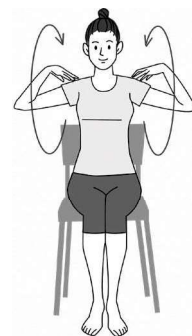
●定 員 15人

●参 加 費 無料

●携 行 品 室内シューズ、飲み物、タオル、マスク ※動きやすい服装で参加してください。

●講 師 NPO法人クラブおおづスタッフ

※体調確認のため、教室参加時に体温をおたずねします



自分の身体をもっと知ろう! In Body測定会

約30秒で、体成分分析、筋肉と脂肪の割合、部位別バランス、健康度評価フィットネススコアなどを測定し、分かりやすい表で結果をお渡しします。健康づくりに関する相談も受け付けています。気軽にご参加ください。

●日 時 9月22日(水)～10月4日(月)

※火曜日を除く

月～土曜日 午前9時～午後7時30分

日曜日・祝日 午前9時～午後3時

●場 所 町総合体育館トレーニングルーム

●参加料 無料

★新型コロナウイルスの感染状況によっては、内容を変更する場合があります。

●参加条件 ○町内(在住、在勤、在学)の人

○マスクを持参し着用してください。

○現住所が確認できるものをお持ちください。

○次の事項に該当する場合は自主的に参加を見合わせてください。

・体調がよくない場合(発熱や風邪、味覚障がいなどの症状がある場合)

・同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染症が疑われる人がいる場合

●問い合わせ NPO法人クラブおおづ 町総合体育館トレーニングルーム
平日 午前9時～午後8時 日曜・祝日 午前9時～午後5時
休館日 毎週火曜日 ☎096(293)8088

「クラブおおづ」小学1・2年生の動き作りスクール開催について NPO法人クラブおおづ

8・9月で年長のサッカースクールを開催したところたくさん子ども達が参加してくれました。晴れた日には陸上競技場の芝の上で、雨の日には体育館で、参加した子ども達も常に目を輝かせて取り組んでくれました。そこで今回は町内在住の小学1・2年生を対象に「動き作りのスクール」を開催します。スキップやステップ・さまざまなジャンプ・ボールを使った遊びなどを行うことで子どもたちの発育発達を促すことができればと思います。

申し込みは先着順となりますので、よろしくお願いします。

- 1 活動日** 10月20日(水)～12月22日(水) (毎週水曜日10回程度)
(10月20日・27日・11月3日・10日・17日・24日・12月1日・8日・15日・22日)
- 2 時間** 午後5時30分～6時30分(※時間を変更する場合があります。)
- 3 会場** 町運動公園(愛称:スポーツの森大津)の体育館および陸上競技場
- 4 対象** 町内在住の小学1・2年生(15人程度)
- 5 参加費** 6,000円 (グラウンド使用料・照明代・保険料・用具代など)
- 6 申し込み** ◎10月4日(月)午前9時から受付を開始しますので下記連絡先へお電話ください。
先着順(15人程度)とさせていただきます。その際「氏名」「連絡先」「小学校名」をお知らせください。
◎申込書と参加費については初回に提出してください。
- 7 指導者** 日本サッカー協会公認ライセンス保持者
- 8 携行品** 飲み物、タオル、着替え
※ボールはクラブおおづで準備するので必要はありません。
- 9 その他** ・サッカーだけでなく様々な動き作りについても取り組もうと考えています。
・新型コロナウイルス感染状況により開催を延期、中止する場合があります。



「NPO法人クラブおおづ事務局」 ☎096(294)2922(平日 午前9時～午後5時／土日祝日は休み)
菊池郡大津町引水62 町生涯学習センター1F

「クラブおおづ」小学1・2年生 動き作りスクール申込書

〈保護者記入欄〉

申請日 令和 年 月 日

氏 名	フリガナ	緊急 連絡先	
住 所	〒	自宅 電話	

〈お子さんの氏名〉

氏 名	フリガナ	生年 月日	年 月 日
小学校名	小学校	年齢	歳

(注) 申込書と参加費については初回に提出して下さい。