

クラブおおづ

第2期 朝のトレーニング教室(毎週木曜日)

●期 日	10月4日、11日、18日、25日 11月1日、8日、15日、29日 12月6日(全9回)	●内 容	ストレッチ、筋力トレーニング、 有酸素運動など行います。
●時 間	午前10時30分～正午(90分)	●定 員	14人
●場 所	町総合体育館 会議室、トレーニングルーム	●料 金	町内200円(1回) 町外400円(1回)

第2期 木曜ストレッチ教室(毎週木曜日)

●期 日	10月4日、11日、18日、25日 11月1日、15日、29日 12月6日、13日(全9回)	●内 容	ストレッチ、筋力トレーニング、 バランスボールなど行います。
●時 間	午後3時～午後4時(60分)	●定 員	20人
●場 所	町総合体育館 会議室、トレーニングルーム	●参 加 費	町内200円(1回) 町外400円(1回)

第2期 金曜ストレッチ教室(毎週金曜日)

●期 日	10月5日、12日、19日、26日 11月2日、16日、30日 12月7日、14日(全9回)	●内 容	ストレッチ、筋力トレーニング、 バランスボールなど行います。
●時 間	午後3時～午後4時(60分)	●定 員	20人
●場 所	町総合体育館 会議室、トレーニングルーム	●参 加 費	町内200円(1回) 町外400円(1回)

In Body 測 定 会

●期 日	10月1日(月)～7日(日)	●内 容	インボディ測定とは、筋肉量・脂肪量・水分量 はもちろん内臓脂肪から基礎代謝まで、90 秒の測定で体の状態がわかります。
●時 間	午前9時～午後8時 (日曜日は午後3時まで)		体を変えるためには、まず現状を知ること が大切です。この機会に測定してみませんか？
●場 所	町総合体育館 トレーニングルーム		
●参 加 費	無料		

●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9時 ☎096(293)8088

第32回 菊池郡市ミニバレーボール大会 大津町代表選考会のご案内

●主 催	大津町ミニバレーボール委員会	●代表選考会競技規則・その他について	
●日 時	11月4日(日) 午前9時開会式	①1チーム5人制とする (1チーム4人でも可)	
●会 場	町総合体育館	②サービスはアンダーハンドのみとする。 変化球サーブは禁止。	
●種 目		③試合形式は1セット21点の先取勝ちとする。 デュース無し。	
	(1)女子39歳以下の部	④参加基準 町内在住または在勤者。	
	(2)女子40歳以上の部	⑤参加年齢 平成30年12月1日現在の年齢とする(学生は除く)	
	(3)女子50歳以上の部	⑥参 加 料 1チーム 1,000円	
	(4)男子49歳以下の部(49歳以下の女子参加可)	⑦申込期限 10月30日(火)	
	(5)男子50歳以上の部(50歳以上の女子参加可)	⑧申込方法 大津町予選会・参加申込書に記入	
	(6)60歳以上混合の部	●問い合わせ 北井 靖夫 ☎090(9471)3577	
	(女子には1点加点)	FAX096(293)1212	
	【各種目・上位4チームを大津町代表とする】	若杉 嘉明 ☎096(293)0707	

いい汗かいて 健康体力づくり! さわやか登山教室(坊がつる) 大分県竹田市 標高1270m

- 主 催 大津町野外活動研究会、町教育委員会
- 日 時 11月4日(日) 小雨決行 午前7時集合
午前7時15分出発
- 集合場所 町運動公園 正面駐車場
- 行 き 先 大分県竹田市 坊がつる
- 参加対象 町内在住または町内在勤者
(初めての人を優先します)
- 募集人員 20人(定員になり次第締切)
- 参 加 費 1人1,500円 (写真代、その他)



- ※必要経費は、当日朝集金します。
※やむをえない事情で中止になった場合は、必要経費を差し引き返金します。
- 申し込み 1)申込期限 10月19日(金)午後5時
2)申込方法 町総合体育館窓口または、電話・FAXで受付します。
- 携 行 品 ☐運動のできる服装 ☐防寒着 ☐靴 ☐帽子 ☐雨具(カッパ)
☐タオルなど ☐軍手 ☐筆記用具 ☐食糧(昼食、飲物、非常食)
☐バッグ(背負えるものが望ましい)
- 問い合わせ 大津町野外活動研究会 会長 高見静二 ☎096(293)0887
町総合体育館(秋の登山教室)[担当:西岡] ☎096(293)8088 FAX096(293)8899
- そ の 他 ・山の天候は、変わりやすいので万全の準備をお願いします。
・怪我および事故などについては、コミュニティ活動災害補償保険の適用範囲内で対応します。
・雨天時の態度決定は午前6時30分に行いますが、別コースにて実施します。
- コ ー ス 登山口⇒雨ヶ池⇒山頂⇒下山 おおよその所要時間 4時間30分(休憩含まず)
- 事前学習会 日 時:10月31日(水) 午後7時 場 所:町総合体育館 会議室

ゴルフで熊本県を元気に! スナッグゴルフ体験会in大津町

ゴルフ初心者でも楽しめるニュースポーツ「スナッグゴルフ」の体験会を小学生対象に開催します。体験会当日は青木功プロを初め、著名なプロゴルファーが多数参加します。またとない機会ですので、多くの小学生のご参加をお待ちしています。

- 日 時 10月7日(日) 午後5時～午後7時
- 内 容 スナッグゴルフ体験会、ふれあいイベント、サイン会、写真撮影会他
- 会 場 町運動公園 多目的広場(人工芝コート)
- 講師プロ 青木功プロ、武藤俊憲プロ、重永亜斗夢プロ、永野竜太郎プロ、秋吉翔太プロ
- 対 象 町内小学校2年生～6年生 最大100人(先着順)
- 参 加 費 無料
- 主 催 一般社団法人日本ゴルフツアー機構
ジャパングolfツアー選手会
- 後 援 大津町、町教育委員会、町スポーツ推進委員
- 協 賛 ハウス食品株式会社、ハウスウェルネスフーズ株式会社、J A 菊池大津中央支所



- 申し込み ①名前(漢字・ふりがな) ②小学校名 ③学年 ④郵便番号と住所
⑤連絡がとれる電話番号、を記載のうえ、
メールkidsgolf@jgto.jpまたはFAX03(3585)7383まで
- 問い合わせ 一般社団法人日本ゴルフツアー機構 担当:宮内・渡部 ☎03(3585)7381