## 火以降に開催される、スポーツスタンプラリー対象の講座やイベントを紹介します。



普段運動習慣のない方 でも無理なく参加でき る教室です。

市内在住で毎回出席できる おおむね40歳以上の方。運 動制限のある方は参加でき ません

費用 無料

\* 2会場同時に参加することはで きません





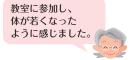
いずれか1教室参加 \*毎回出席できた方は、担当職員にお知らせください



体を動かすよい 体を割りする。機会になりました。

友人ができて、 楽しめました。





日にち	日にち 時間 場所		内容		定員	申込み
1月9日~3月13日 (1月30日・2月27日を 除く)の毎週火曜日	午前9時15分~10時45分	総合体育館	エアロビクス要素を取り入れ た有酸素運動や、ボールを使 った筋力トレーニング、スト レッチなど	全8回	70人	電話でスポーツ振興課へ 初めての方: 12月12日火〜1月4日休 以前参加した方: 12月19日火〜1月4日休
1月15日~3月12日 (2月12日を除く)の毎 週月曜日	月12日を除く)の毎   千後「時30万   佐井地区   		家庭でも気軽にできる筋力トレーニングやストレッチなど	全8回	45人	電話でスポーツ振興課へ 初めての方: 12月11日(月)〜1月5日(金) 以前参加した方: 12月18日(月)〜1月5日(金)











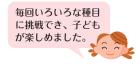




運動レベル別のスポ いずれか 1 教室参加

ーツ教室です。





ブリッジや逆立ちなど、今までで きていないことができるようにな り、子どもたちも喜んでいました。

子どもが、毎回参加 するのを楽しみにし ていました。

細かく指導してもらって今までで きなかったことができるようにな り、子どもに達成感を与えられた 👅 ようです。また参加したい!!

教室名	日にち	時間	場所	対象	回数	定員	申込み
障がい者スポーツ教室 (知的)	10月10日〜24日 の毎週火曜日	午後1時30分~3時	第2体育館	知的障がいの ある方	全3回	20人	受付中。 電話またはファクスでスポ ーツ振興課へ
親子ふれあい体操教室 (冬季)	平成30年1月9 日~2月27日の 毎週火曜日	午後4時~5時	第2体育館	小学1〜2年 生のお子さん と保護者	全8回	30組	12月14日休、午前9時から 電話でスポーツ振興課へ

# 市民体育祭

親子ふれあい体操教室

参加するもよし、見学するもよし。 皆さんでご参加ください。



## 地区代表として出場の方は大会ごとに

(33)







大会の応援に来た方は大会ごとに \*スタンプは各会場でもらえます (駅伝大会は、市役所前でもらえます)

> 市民体育祭中央大会では、毎年地区代表 として出場しています。今まで顔見知り として出場しています。 フェース・ストー・マングライン でなかった、同じ地区に住む方にも声を かけてもらえるようになりました。

駅伝大会に参加している父の応援 に行きました。精一杯走る父や、 参加者の皆さんが走る姿に感動し



大会名	日時	会場	
グラウンドゴルフ大会	10月14日(土)	総合公園 多目的運動場	
中央大会	11月5日(日)	しらこばと 運動公園競技場	
駅伝大会	12月3日(日)	市内駅伝コース	





つ

タンプ1 するとスタンプをプラス4個、タンプ1個、1教室すべて参加スポーツ教室等への参加でス 市民体育祭の応援に参加 しても

活動で、

スタンプ

10

-ルに合わせた

ロ個獲得を目ルに合わせた

しま

スポーツスタンプラリースポーツレクリエーショ教室に参加しようか」と る方・始めたい 身近にスポ ション活動ができるようにと、 いる方も、 もちろ.

を 個など、 スポ

んのライフスタイルには記念品を贈呈し を 10 します。 獲得された方 を獲得 皆さ

スタンプ

スタンプ を楽しみながらスタンプ ます。 スタンプ集めを楽 9 6 5 今年度から、「次はどの そしみなが いから始め 5 9 5

7

## 館ファミリー開放

\*スポーツスタンプラリーの対象事業ではありません

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。家庭の日に、親子や 家族でスポーツ・レクリエーションが楽しめるように、市内 4つの体育館を開放しています。

対象 市内在住の家族および親子(小・中学生、高校生だけ での利用や、家族以外のお子さんの引率による利用、 団体、勤労者の方の利用はできません)

費用 無料 持ち物 体育館履き・用具 種目 卓球・バドミントン等室内で行う軽スポ ーツ(バレーボールやバスケットボール など、硬いボールを使用する種目はでき ません)



	^	10				
日にち	会場					
9月17日	北体育館 南体育館					
10月15日	第1体育館					
11月19日	北体育館	南体育館				
12月17日	第1体育館	西体育館				
1月21日	北体育館	南体育館				
2月18日	第1体育館	西体育館				
3月18日	北体育館	南体育館				

利用時間 午前10時~午後4時

## 夜間個人開放

\*スポーツスタンプラリーの対象事業ではありません

市では、一人でも気軽に楽しみながら健康・体力づくりが できる場として、夜間に市立体育館を開放しています。日頃 什事や家事などで忙しく、スポーツ・レクリエーション活動 ができない方も、積極的にご活用ください。

対象 市内在住・在勤の16歳以上の方(保護者同伴の場合、 小・中学生も利用できます)

\*混雑時は、保護者同伴でも小・中学生や高校生・

費用 無料 持ち物 体育館履き・用具

種目 卓球・バドミントン

	月曜日 南体育館・西体育館	水曜日 第1体育館・北体育館
9月	25⊟	27⊟
10月	2 □ · 16□ · 23□	4 □ · 18 □ · 25 □ (※)
11月	6 □ • 13 □ • 20 □ • 27 □	8 □ · 15 □ · 22 □ · 29 □
12月	4 □ • 11 □ • 18 □	6 □ • 13 □ • 20 □
1月	15⊟ • 22⊟ • 29⊟	17□ • 24□ • 31□
2月	5 🖯 ⋅ 19 🖯 ⋅ 26 🖯	7 □ • 21 □ • 28 □
3月	5 □ · 12 □ · 26 □	7 □ • 14 □ • 28 □

(※)10月25日(水は第2体育館・北体育館が会場です 利用時間 午後7時~9時

# 10月9日祝は体育の目

## 第27回こしがやスポーツフェアを開催します

総合体育館

参加費無料!

毎年、体育の日に、総合体育館でこしがやスポーツフェアを開催しています。親子で楽し めるスポーツフェアです。体力テストもあります。体育の日には、スポーツをしませんか。

## 内容・種目

- ●体力テスト
- ▶全年齢共通…握力、上体起こし、長座体前屈、健康チェック
- ▶64歳以下…… 反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び
- ▶65歳以上……開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行、ADL(日常生活活動調査)
- ●体組成計『BOCA』で自分の 身体を知ろう!
- 卓球STEP
- ●STEP(卓球・バドミントン・ ビーチボールバレー)

- ゼロからはじめるバク転教室
- バク転に興味のある方! ぜひ体験してみませ んか! 正しいやり方、安全な方法で練習すれ ば1日でバク転が出来るようになるかも!?
- スピードボール体験コーナー

上級者になると体感速度時速160kmのスピード で打ち合うその名のとおりスピード感あふれる エキサイティングな競技!! 老若男女問わず楽 しめるスポーツなのでぜひ体験してみません



## 持ち物

上履き、運動のできる服装、タオルなど \*裸足、スリッパではご参加できません

こども広場でお子さんを遊ばせながら参加もできます!

詳しくは、総合体育館へお問い合わせください。



全身のストレッチで柔軟性を向上させ、けがを しにくい身体づくり。緊張をほぐしながらリラック スし、身体のコンディションを整えましょう!



折り紙や工作等のワークショップを開催! 野鳥の森ふれあい動物コーナーでモルモットと 触れ合おう!!





こしがやスポーツフェアについて… 問 総合体育館☎964-4321

大学生の利用をご遠慮いただくことがあります

秋です 気軽にスポーツを始めてみませんか まちは楽しい宝島

「いつでも・どこでも・だれでも」を

スローガンに、日頃運動する機会に恵ま

れない方や、運動不足の方にも気軽に健

康・体力づくりができる場を提供してい

生涯スポーツ講座

\(\partial^{2}\) \(\par 年間50回以上(週1回程度)の参加

運動習慣レベル

1回でも参加

ます。一度ご登録いただくと、年度内は、 午前・午後の部、市内4体育館すべての会場がご利用できます。年齢や体力 に応じて、いろいろな種目に何回でもチャレンジしてください。

を記入し、ご利用ください

対象 市内在住・在勤の16歳以上の方(学生を除く) 費用 無料 利用方法 ①初回の利用時に、登録申請書の記入をお願いします ②2回目以降は、登録証をお持ちになり、出席簿に登録番号

\*さいかつぼーる…埼玉県発祥の、おにぎり形のボールを使ったバレーボールのようなスポーツ

北体育館(月曜日)					南体育館(水曜日)			
	午前         午後			午前        午後		後		
日付	講師付き講座	フリー前半	フリー後半	日付	講師付き講座	フリー前半	フリー後半	
	10:00~11:30	13:00~14:30	14:40~16:10		10:00~11:30	13:00~14:30	14:40~16:10	
9/18		敬老の日		9 / 20	ヨーガ	ビーチボール他	卓球	
9 / 25	バドミントン	ビーチボール他	卓球	9 / 27	ヨーガ	卓球	ビーチボール他	
10/2	バドミントン	卓球	ビーチボール他	10/4				
10/9		体育の日		10/11	さいかつぼーる	ビーチボール他	卓球	
10/16	ビーチボール	ビーチボール他	卓球	10/18	さいかつぼーる	卓球	ビーチボール他	
10/23	ビーチボール	卓球	ビーチボール他	10/25				
10/30	ビーチボール	ビーチボール他	卓球	11/1				
11/6	ビーチボール	卓球	ビーチボール他	11/8	さいかつぼーる	ビーチボール他	卓球	
11/13	キックボクシングエクササイズ	ビーチボール他	卓球	11/15	さいかつぼーる	卓球	ビーチボール他	
11/20	キックボクシングエクササイズ	卓球	ビーチボール他	11/22	ラージボール卓球	ビーチボール他	卓球	
11/27	キックボクシングエクササイズ	ビーチボール他	卓球	11/29	ラージボール卓球	卓球	ビーチボール他	
12/4	キックボクシングエクササイズ	卓球	ビーチボール他	12/6	ラージボール卓球	ビーチボール他	卓球	
12/11				12/13	ラージボール卓球	卓球	ビーチボール他	
1 /15	卓球	ビーチボール他	卓球	1 /17	ビーチボール	ビーチボール他	卓球	
1 /22	卓球	卓球	ビーチボール他	1 /24	ビーチボール	卓球	ビーチボール他	
1 / 29	卓球	ビーチボール他	卓球	1 /31	ビーチボール	ビーチボール他	卓球	
2/5	卓球	卓球	ビーチボール他	2/7	ビーチボール	卓球	ビーチボール他	
2/12	12			2/14	キックボクシングエクササイズ	ビーチボール他	卓球	
2/19	ラケットテニス	ビーチボール他	卓球	2 / 21	キックボクシングエクササイズ	卓球	ビーチボール他	
2/26	ラケットテニス	卓球	ビーチボール他	2 / 28	キックボクシングエクササイズ	ビーチボール他	卓球	
3/5	ラケットテニス	ビーチボール他	卓球	3/7	キックボクシングエクササイズ	卓球	ビーチボール他	
3/12	ラケットテニス	卓球	ビーチボール他	3/14	キックボクシングエクササイズ	ビーチボール他	卓球	

第1体育館(木曜日)						
	午後	午前		午		
日付	講師付き講座	日付	講師付き講座	フリー前半	フリー後半	
	13:30~15:00		10:00~11:30	13:00~14:30	14:40~16:10	
9 / 21	太極拳	9/22	ビーチボール			
9/28	太極拳	9/29	ビーチボール			
10/5	ヨーガ	10/6				
10/12	ヨーガ	10/13	ピラティス			
10/19	ヨーガ(※)	10/20	ピラティス			
10/26	ヨーガ(※)	10/27	ピラティス			
11/2				文化の日		
11/9	エアロビクス	11/10	ピラティス	ビーチボール他		
11/16	エアロビクス	11/17	卓球	卓球	ビーチボール他	
11/23	勤労感謝の日	11/24	卓球	卓球		
11/30	11/30					
12/7	エアロビクス	12/8	卓球	ビーチボール他	卓球	
12/14	エアロビクス	12/15	卓球	卓球	ビーチボール他	
1 / 18	キックボクシングエクササイズ	1 / 19	エアロビクス	ビーチボール他	卓球	
1 / 25	キックボクシングエクササイズ	1 / 26	エアロビクス	卓球	ビーチボール他	
2/1	キックボクシングエクササイズ	2/2	エアロビクス	ビーチボール他	卓球	
2/8	キックボクシングエクササイズ	2/9	エアロビクス	卓球	ビーチボール他	
2/15		2/16	バドミントン	ビーチボール他	卓球	
2/22	ラージボール卓球	2 / 23	バドミントン	卓球	ビーチボール他	
3/1	ラージボール卓球	3/2	バドミントン	ビーチボール他	卓球	
3/8	ラージボール卓球	3/9	バドミントン	卓球	ビーチボール他	
3/15	ラージボール卓球	3/16	バドミントン	ビーチボール他	卓球	

健康体操教室、スポーツ教室、市民体育祭、生涯 スポーツ講座のそれぞれでスタンプ獲得した方に

グランドスラムポイントとして、健康体操教室・スポーツ教室・市民体育祭・生涯ス ポーツ講座それぞれでスタンプを獲得された方には特別にポイントを差し上げます。

11