



誰でも! 楽しく! 元気に!

4月スタート 総合型地域スポーツクラブ 大石田スポーツクラブ 会員募集中!

健康の保持・増進、技術の向上、仲間づくりなど自分の目的に合わせて教室やイベントに参加できるスポーツクラブがいよいよ4月からスタートします。子どもからお年寄りの方まで、年齢や男女を問わず、さまざまなニーズに対応したスポーツ活動に取り組み、世代や地域の枠を超えた「つながり」や楽しみ、生きがいを見つけられるクラブを目指します。

年間を通して4つの教室を行います

スポーツ吹矢教室

性別・年齢を問わずゲーム感覚で楽しめます。吹矢式呼吸法による健康効果で精神力と集中力を高めます。

- ◆曜日・時間/第2・第4木曜日 午後1時30分～午後2時30分
- ◆場所/5月～12月)旧訓練校体育館 (12月～4月)虹のプラザ中会議室
- ◆定員/20名程度

太極拳教室

有酸素運動で血流を促進し、体力と代謝の向上を図ります。肩こりや腰痛にも効果があります。

- ◆曜日・時間/第1・第3火曜日 午前10時～午前11時
- ◆場所/虹のプラザ リハーサル室
- ◆定員/20名程度

ノルディックウォーキング教室

ポールを使って歩くことで下半身への負担を軽くすることができます。運動不足解消におすすめです。

- ◆曜日・時間/第2・第4火曜日 午前9時30分～午前11時
- ◆場所/屋外コース(悪天候時や冬期間は虹のプラザで軽スポーツを行います。)
- ◆定員/30名程度

仕事帰りエクササイズ教室

仕事帰りのエクササイズで運動不足を改善し、日ごろのストレスを解消します。エアロビクスとヨガでメタボ予防と改善を図りましょう。

- ◆曜日・時間/第1水曜・第3金曜日 午後7時～午後8時
- ◆場所/保健センター(虹のプラザ内)
- ◆定員/30名程度

年会費・教室参加費について クラブに参加するには以下の年会費と教室参加費が必要です。

年会費

- 中学生以下 年会費 200円 + 保険料 800円 = 1,000円
- 一般(64歳以下) 年会費 450円 + 保険料 1,850円 = 2,300円(高校生～64歳)
- シニア(65歳以上) 年会費 300円 + 保険料 1,200円 = 1,500円(65歳～)

教室参加費

1教室1回あたり 500円 × 年間24回(月2回) = 12,000円
 ※全額を一括で支払う場合、2,000円割り引かれます。(4回分お得です)
 ※年度途中から参加する場合、教室の残回数×500円となります。

※4つの教室のほかにも、会員以外の方も参加できる土日のスポーツイベントの開催も予定しています。

入会申し込み、お問い合わせは

■大石田スポーツクラブ事務局
 教育文化課 生涯学習グループ(虹のプラザ内) ☎35-2094

第11回大石田町小学校 クロスカントリースキー大会



大石田町小学校クロスカントリースキー大会が2月3日(土)に町スポーツ広場で開催され、町内の小学5・6年生の児童がタイムを競いました。



- #### ◆6年女子 2kmフリー
- | | |
|------|---------------|
| 第1位 | 八鍬愛莉紗(大石田南小) |
| 第2位 | 佐竹 優(大石田南小) |
| 第3位 | 戸田 汐梨(大石田北小) |
| 第4位 | 佐々木朱里(大石田北小) |
| 第5位 | 村岡 柚(大石田北小) |
| 第6位 | 後藤 妃夏(大石田南小) |
| 第7位 | 森 姫絆(大石田南小) |
| 第8位 | 石川 美裕(大石田北小) |
| 第9位 | 石山 希々花(大石田北小) |
| 第10位 | 齋藤 愛加(大石田北小) |

- #### ◆6年男子 2kmフリー
- | | |
|------|--------------|
| 第1位 | 遠藤 佳人(大石田南小) |
| 第2位 | 工藤 悠誠(大石田北小) |
| 第3位 | 齋藤 哲平(大石田北小) |
| 第4位 | 菅井 胡汰(大石田北小) |
| 第5位 | 落合 勇斗(大石田北小) |
| 第6位 | 阿部 龍至(大石田北小) |
| 第7位 | 柴崎 耕太(大石田北小) |
| 第8位 | 青木 怜真(大石田北小) |
| 第9位 | 横山 仁志(大石田南小) |
| 第10位 | 鈴木 柊也(大石田南小) |

- #### ◆5年女子 2kmフリー
- | | |
|------|--------------|
| 第1位 | 山田 のん(大石田南小) |
| 第2位 | 斉藤菜乃果(大石田南小) |
| 第3位 | 小玉 湊(大石田南小) |
| 第4位 | 高橋わかば(大石田南小) |
| 第5位 | 石山 陽愛(大石田南小) |
| 第6位 | 齋藤 望彩(大石田北小) |
| 第7位 | 星川 侑香(大石田北小) |
| 第8位 | 青藤 佐和(大石田北小) |
| 第9位 | 村岡 楓(大石田北小) |
| 第10位 | 小林あぐり(大石田北小) |

- #### ◆5年男子 2kmフリー
- | | |
|------|--------------|
| 第1位 | 齋藤 悠(大石田北小) |
| 第2位 | 渡邊 斗典(大石田北小) |
| 第3位 | 佐藤 蓮(大石田北小) |
| 第4位 | 高橋 一成(大石田南小) |
| 第5位 | 笹原 輝(大石田南小) |
| 第6位 | 永登 拓海(大石田南小) |
| 第7位 | 森 卓樹(大石田南小) |
| 第8位 | 菊地 蓮太(大石田南小) |
| 第9位 | 小玉 怜(大石田南小) |
| 第10位 | 奥山賢汰郎(大石田南小) |

