

令和5年度 スポーツ講習会(無料)実施予定一覧表

■ 日程は当初予定です。変更すること多いので募集期間になりましたら、必ず体育協会ホームページでご確認ください。

■ 申込は体育協会HPからネット受付になります。受付開始は 9:00-17:00 ※初日のみ受付開始12:00-17:00 (日・月・祝は定休日) (ネット環境のない方は振興課までお問い合わせください。)

令和5年3月1日現在

番号	スポーツ講習会名	対象者	回数	開催日	時間	場所	定員	申込期間 ちとせ広報掲載月	受講料	講習会の内容・備考
1	トレーニング室で 体幹強化とダイエットチャレンジ①	市民初心者 (18歳以上)	1	7/24 (月)	9:30~11:30	スポーツセンター トレーニング室	10	6/8 (木) ~16 (金) (広報 5月)	無料	ダイエット効果が高いトレーニング方法、体幹と筋力を鍛えて基礎代謝up! トレーナーからアドバイスをもらって弱いところを鍛えましょう。
2	シニアもパワーアップ 卓球講習会	市民 (18歳以上)		7/26 (水)	9:30~11:30	スポーツセンター アリーナ (1/2面)	40	7/11 (火) ~14 (金) (広報 6月) ※振興課窓口直接申込		技術アップのための指導とワンポイントアドバイスを行う講習会です。講習生同士の交流も図れます。
3	3歳児 親子体操	3歳児 (H31.4.2~R2.4.1生) ・幼児指導担当者		8/5 (土)	9:30 ~11:30	スポーツセンター 第2体育館	15組	7/4 (火) ~7 (金) (広報 6月)		親子がいっしょに楽しく遊び、家庭内でもできる運動が学べます。
4	1、2年生 体育	小学1・2年生 ・指導担当者		8/5 (土)	13:30~15:30	スポーツセンター 第2体育館	25	7/4 (火) ~7 (金) (広報 6月)		体育が苦手なお子様も、楽しくスポーツを学べる内容です。
5	ジュニアバドミントン	小学生		8/10 (木)	9:15~11:45	スポーツセンター アリーナ (1/2面)	18	7/19(水)~7/28(金) (広報7月)		子供のための講習会です。1年生から6年生が対象なので、兄弟姉妹でも参加できます。 講習会後もラケットとシャトルがあれば家庭で楽しめます。
6	トレーニング室で 体幹強化とダイエットチャレンジ②	市民初心者 (18歳以上)		9/11 (月)	9:30~11:30	総合武道館 トレーニング室	10	8/22 (火) ~9/1 (金) (広報 8月)		ダイエット効果が高いトレーニング方法、体幹と筋力を鍛えて基礎代謝up! トレーナーからアドバイスをもらって弱いところを鍛えましょう。
7	護身術 (少林寺/少林-リチャパラ)	小学生以上の市民		9/17 (日)	9:30~11:30	総合武道館 柔道場	30	8/22 (火) ~8/31 (木) (広報 8月)		護身の一番は逃げる。小さなお子様でもできる逃げるための護身術を体験します。 親子一緒に格闘技体験でストレス解消にも。
8	幼児体育の 指導者向け講習会	幼児体育指導担当者 ・興味のある市民		9/下旬	18:30~20:30	スポーツセンター 第2体育館	30	未定 (広報 8月)		幼児の運動指導や、跳箱・鉄棒・マット運動等の指導補助や応用を楽しく学びます。
9	トレーニング室で 体幹強化とダイエットチャレンジ③	市民初心者 (18歳以上)		11/27 (月)	9:30~11:30	スポーツセンター トレーニング室	10	11/10 (金) ~11/21 (火) (広報10月)		ダイエット効果が高いトレーニング方法、体幹と筋力を鍛えて基礎代謝up! トレーナーからアドバイスをもらって弱いところを鍛えましょう。
10	大学のおにいさん達と 遊んで みんな元気UP!	4・5歳児 (H29.4.2~H31.4.1生)		12/2 (土)	9:30~11:30	総合武道館 柔道場	30	11/14 (火) ~22 (水) (広報 11月)		北翔大学生のお兄さん、お姉さんと一緒に、運動を通して楽しく遊びます!!
11	クロスカントリースキー	①初心者 市民 ②中級者 市民		R6 1/13 (土) ①歩くスキー ②スケートイング走法等	① 9:45~11:45 ② 13:00~15:00	青葉公園内 少年野球場	①25 ②25	12/13 (水) ~22 (金) (広報 12月)		金メダリストと一緒に (予定)、歩くスキーの体験と、クロスカントリースキー スケートイング等の知識と技術を楽しみ学びます。
12	5歳児 冬のスポーツチャレンジ	5歳児 (H29.4.2~H30.4.1生)		R6 1/20 (土)	9:30~11:00	スポーツセンター 第2体育館	30	12/19 (火) ~22 (金) (広報 12月)		もうすぐ一年生。小学校の体育が好きなコツをたのしく学びながら、冬の運動不足の解消をしませんか!?
13	4歳児 冬のスポーツチャレンジ	4歳児 (H30.4.2~H31.4.1生)		R6 2/17 (土)	9:30~11:00	総合武道館 柔道場	30	R6 1/25 (木) ~31 (水) (広報 1月)		260畳の広い柔道場を思い切り使って、冬の運動不足の解消をしませんか!?
14	3歳児 冬のスポーツチャレンジ	3歳児 (H31.4.2~R2.4.1生)		R6 3/2 (土)	9:30~11:00	総合武道館 柔道場	30	R6 2/15 (木) ~22 (木) (広報 2月)		260畳の広い柔道場を思い切り使って、冬の運動不足の解消をしませんか!?
15	体験 ○○○講習 (体協加盟団体等から)	市民		未定	未定	未定	未定	未定		詳細が決まりましたら、広報、地域情報誌にてお知らせ致します。



「注意事項」 ●申込みは体育協会HPからネット申込み(一部を除く)して下さい。(申込順)
●傷害保険は当協会に加入いたしますが、外的要因によるものに限られます。
又、かかった金額が全額保証されるものではありませんので、ご了承ください。

＜お申込み・お問い合わせ先＞
公益財団法人千歳市体育協会振興課
TEL:0123-22-4150 ・ FAX:0123-24-2320