



# 令和6年度 スポーツ講習会実施予定一覧表



◀一日限りの無料講習年間予定▶

スポーツ講習会



## ◀共通事項▶

- 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から申込になります。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。)
- 対象者は千歳市民及び通学・勤務地が千歳市内の方。・傷害保険は当協会が加入いたしますが、外的要因によるものに限られます。またかかった金額が全額保障されるものではありませんのでご了承ください。

番号	スポーツ講習会名	対象者	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	3歳児 親子体操	3歳児 (R2.4.2~R3.4.1生)	6/29 (土)	9:30~11:30	スポーツセンター アリーナ半面	15組	5/14 (火)~17 (金) 広報 5月	無料	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。
2	1、2年生 体育	小学1・2年生	6/29 (土)	13:30~15:30	スポーツセンター アリーナ半面	25	5/14 (火)~17 (金) 広報 5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。
3	トレーニング室で 体幹強化とダイエットチャレンジ	18歳以上	10/28 (月)	9:30~11:30	スポーツセンター トレーニング室	10	10/8 (火)~11 (金) 広報 9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ところを鍛えましょう。
4	パワーアップ 卓球	18歳以上	10/1 (火)	9:30~11:30	スポーツセンター アリーナ (1/2面)	40	9/24 (火)~27 (金) ※振興課窓口直接申込 広報 9月		技術アップのための指導とフット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。
5	護身術 (少林寺/スル・ツァンパウ)	小学生以上	11/9 (土)	9:30~11:30	総合武道館 柔道場	30	10/22 (火)~31 (木) 広報 10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なります。
6	幼児体育の 指導者向け講習会	幼児体育指導担当者及び 興味のある父母の方	12/6 (金)	18:30~20:30	スポーツセンター 第2体育館	30	11/12(火)~15(金) 広報 11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。
7	おにいさんおねえさん達と 遊んで みんな元気UP!	4・5歳児 (H30.4.2~R2.4.1生)	12/14 (土)	9:30~11:30	総合武道館 柔道場	30	11/12 (火)~15 (金) 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!!
8	クロスカントリースキー	①初心者 ②中級者	R7 1/18 (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	12/24 (火)~1/9 (木) 広報 12月		阿部雅司さん(金メタリスト)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く学びます。
9	3歳児 冬のスポーツチャレンジ	3歳児 (R2.4.2~R3.4.1生)	R7 1/25 (土)	9:30~11:00	総合武道館 柔道場	30	12/24 (火)~27 (金) 広報 12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!?
10	4歳児 冬のスポーツチャレンジ	4歳児 (H31.4.2~R2.4.1生)	R7 2/22 (土)	9:30~11:00	総合武道館 柔道場	30	R7 1/28 (火)~31 (金) 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!?
11	5歳児 冬のスポーツチャレンジ	5歳児 (H30.4.2~H31.4.1生)	R7 3/1 (土)	9:30~11:00	スポーツセンター 第2体育館	30	R7 2/18 (火)~21 (金) 広報 2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!?
12	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、ちとせ広報・地域情報誌にてお知らせ致します。



power up!

◀お申込み・お問い合わせ先▶  
 公益財団法人千歳市スポーツ協会 振興課  
 ☎0123-22-4150 fax: 0123-24-2320  
 ※日曜・祝祭日・月曜日を除く 9:00~17:00