

●NO. 61 2012年 3月15日

●発行

体協くじ

社団法人久慈市体育協会

〒028-0023 久慈市新中の橋4-13-3

TEL 61-3353 FAX 52-2232

URL <http://kuji-sports.jp/>

4~6月

平成24年度 社団法人久慈市体育協会自主事業

参加者募集!!

フィットネス教室 / 健康づくり教室



■フィットネス教室

教室名	開催曜日	時間	回数/料金	定員	参加資格
健康ヨーガ	水曜日	14:00~15:00	全12回 6,000円	20名	18歳以上
リフレッシュ! エアロビクス	水曜日	18:15~19:30	全13回 6,500円	30名	18歳以上
ストレッチヨガ	木曜日	14:00~15:00	全11回 5,500円	20名	18歳以上
インサイドヨガ	木曜日	19:15~20:15	全11回 5,500円	25名	18歳以上

★申込開始日 3月22日(木) 正午より

♪ 一度に申込みできる人数は、2名(本人様含め)までとします。

♪ 定員になり次第締切ります。

♪ 申込開始の時間帯は、電話が繋がりにくい場合があります。



●健康づくり教室

教室名	開催曜日	時間	回数/料金	定員	参加資格
ニュースポーツ	月曜日	9:30~11:30	全12回 4,800円	20名	18歳以上
うおーきんぐ	水曜日	9:00~	月1回全3回 1,800円	40名	18歳以上
健康太極拳	木曜日	10:00~11:30	全10回 4,000円	20名	18歳以上
ラリー卓球	金曜日	13:30~15:30	全10回 4,000円	20名	18歳以上

◇申込開始日 3月23日(金) 9時より

♪ 「うおーきんぐ」のコースについては、申込時に案内いたします。

◆各教室、詳しくは裏面下記までお問合せください◆

施設開場のお知らせ

4月1日より下記施設が開場します!!

- ★久慈市民庭球場
- ★久慈総合運動場
- ★久慈市民マレットゴルフ場



※積雪・グラウンド・整備状況により中旬になる場合があります。ご了承ください。



4～6月 主な行事予定

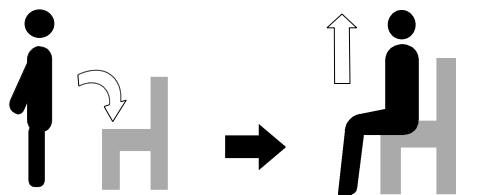
4月			5月			6月		
第38回久慈市バドミントン大会	15日 (日)	久慈市民体育館	あそびの日	19日 (土)	久慈市民体育館	ママさんバレーボール9人制 審判伝達講習会	10日 (日)	久慈市民体育館
久慈市バスケットボールミニ・ジュニア指導者講習会	21・22日 (土・日)	久慈市民体育館	中学生バドミントン講習会	19日 (土)	久慈市民体育館	中学総合体育大会 バスケットボール競技	16・17日 (土・日)	久慈市民体育館
高総体卓球競技久慈地区予選	27日 (金)	久慈市民体育館	岩手県高等学校体育大会 柔道競技	25～27日 (金～日)	久慈市民体育館	中学総合体育大会 剣道競技	16日 (土)	第二体育館 柔剣道場
高総体バレーボール競技久慈地区予選	28日 (土)	久慈市民体育館				中学総合体育大会 サッカー競技	16・17日 (土・日)	総合運動場
※第7回久慈市民体育大会の日程は、決定次第掲載いたします。						第25回久慈市ミニバス選手権大会 地区予選	23・24日 (土・日)	久慈市民体育館

らくらく!! かんたん フィットネス紹介!!



まっすぐ正面を見ながら、正しい姿勢で

スクワット



3秒かけて座り…

3秒かけて立つ

※椅子はグラグラしないしっかりした物を利用してください。

平成24年度 スポーツ安全保険

◇受付期間

平成24年4月1日～平成25年3月29日

◇保険期間

平成24年4月1日～平成25年3月31日

◇加入用紙設置場所

各市町村体育協会・体育施設窓口

★加入に関する問合せ先

(財)スポーツ安全協会岩手県支部
(岩手県体育協会会館内)

電話 019(648)0400

FAX 019(648)1600

※電話受付時間

9時～17時(土・日・祝日を除く。)



ちょっとした時間でできる、椅子を使った簡単な運動を紹介します!! 一息ついた時などやってみよう!

効果 筋力 持久力向上維持

ポイント

呼吸を止めない(力を入れる時に息を吐く。)
10～15回繰り返す。(回数は徐々に増やす。)
準備運動を行ってからゆっくり行う。

適度な水分補給と整理運動

申込み
問合せ先

社団法人久慈市体育協会
Tel 61-3353

毎週火曜日休館日(火曜日が祝日の場合は翌日)
E-mail taikyo@kuji-sports.jp