

令和6年度

# 須賀川スポーツカレッジ

## 第37期生募集

スポーツ活動を通じて、余暇活動の充実と健康の保持増進を図り、参加者間の交流を深めます。  
また、生きがいのある生活習慣の創造とシニアスポーツリーダーの育成を図ります。



カローリング



健康づくり体操

期間

令和6年 6月6日(木)~10月24日(木)

募集人員

30名

対象者

市内に在住・在勤の60歳以上から80歳以下の方で、初めて受講される人

学習内容

ニュースポーツや健康管理講座等  
※詳しくは裏面に記載しています。

参加費用

全17回講座で **2,000円**  
(保険料、資料代等)  
※移動研修は、別途、実費負担となります。

申込期間

令和6年5月6日(月)~5月29日(水)

申込方法

円谷幸吉メモリアルアリーナ窓口まで、現金を添えてお申込みください。なお、定員になり次第、締め切らせて頂きますので、その旨をご了承ください。申込用紙は、市内体育施設等に設置してあります。

※当事業で撮影された写真は当協会のHP等で掲載されることもありますので、あらかじめご了承ください。



ボッチャ



移動研修

## 修了証書

全講座終了後、8回以上の受講者には**修了証書**を授与します。  
なお、全ての講座(全17回)に出席された人には、**皆勤賞**が授与されます。



ミニテニス



弓道

## 昨年参加者の声

- 今まで体験したことのない、いろいろなスポーツに参加させて頂いて、改めてスポーツはいいなあと感じました。
- 楽しくおしゃべりして、体を動かして、笑って、とても楽しい時間でした。まさに"心身の健康増進"となりました。
- 沢山の方々との出会いがもて、スポーツの楽しさや喜びを仲間と共に味わえる場所がスポーツカレッジです。

問合せ先

(公財) 須賀川市スポーツ振興協会 TEL 0248-76-8111

主催 / (公財) 須賀川市スポーツ振興協会 共催 / 須賀川市

# 《開設期間及び講座内容》

回	月 日	曜	時 間	活 動 内 容	会 場 等
1	6月 6日	木	9:00~11:30	開講式・オリエンテーション ・軽筋トレ	円谷幸吉メモリアルアリーナ(会議室・サブアリーナ) 担当：大河原里美先生
2	6月13日	木	//	トレーニングマシン入門教室	円谷幸吉メモリアルアリーナ(トレーニングルーム) 担当：協会職員(草野)
3	6月20日	木	//	健康づくり体操 (レクリエーション運動 他)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(サブアリーナ) 講師：小野すま子先生
4	6月27日	木	//	ボッチャ (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	市中央体育館(現地集合・解散) 講師：福島県障がい者スポーツ協会
5	7月 4日	木	7:30~16:00	移動研修① (ハイキング等の屋外活動)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(集合・解散) 講師：福島県もりの案内人の会
6	7月11日	木	9:00~11:30	ミニテニス (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(メインアリーナ) 講師：須賀川市ミニテニス協会
7	7月18日	木	//	ファミリーバドミントン (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(メインアリーナ) 講師：須賀川市スポーツ推進委員
8	7月25日	木	//	ラバーバレーボール (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(メインアリーナ) 講師：須賀川市スポーツ推進委員
9	8月 1日	木	//	先輩団体との交流会	市中央体育館(現地集合・解散) 講師：須賀川市スポーツ推進委員
10	9月 5日	木	//	カローリング (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(サブアリーナ) 講師：須賀川市カローリング協会
11	9月12日	木	//	グラウンドゴルフ (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	市民スポーツ広場(現地集合・解散) 講師：須賀川グラウンドゴルフ協会
12	9月19日	木	//	パークゴルフ (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	藤沼湖パークゴルフ場(現地集合・解散) 講師：須賀川市パークゴルフ協会
13	9月26日	木	//	弓道 (ルール・基本技術の習得、体験)	須賀川市武道館(現地集合・解散) 講師：須賀川弓道会
14	10月 3日	木	//	ラージボール卓球 (ルール・基本技術の習得、ゲーム体験)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(メインアリーナ) 講師：須賀川市卓球協会
15	10月10日	木	8:00~16:00	移動研修② (施設見学・体験等の屋外活動)	円谷幸吉メモリアルアリーナ(集合・解散) 担当：協会職員
16	10月17日	木	9:00~11:30	スポーツイベントのサポート活動 (円谷幸吉メモリアルマラソン大会の準備)	円谷幸吉メモリアルアリーナ 担当：協会職員
17	10月24日	木	//	閉講式及び講話	円谷幸吉メモリアルアリーナ(会議室) 講師：小野すま子先生

※指導者との調整により、日程・種目に変更が出る場合があります。

-----きりーとーりー線-----

## 令和6年度 須賀川スポーツカレッジ入講申込書

No.

受付日/令和6年 月 日

ふりがな					住所	〒		-	
氏名						須賀川市			
性別	男・女	生年月日 (年齢)	昭和	年	月	日(満)	歳	電話	-

現在の運動状況をお書きください。(例) 週に1回、5キロのウォーキングを行っている。週に3回、スポーツサークルで活動している。など。

※個人情報保護を適切に行い、第三者に情報を提供することはありません。