

令和2年度 須賀川スポーツカレッジ 第33期生 参加者募集！！

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。



開催期間：令和2年7月3日(金)～11月20日(金)

※詳しい内容・日程は裏面をご覧ください。

募集人員：30名

募集者：市内に在住・在勤の60歳以上から80歳以下の方で、初めて受講される方

学習内容：ニュースポーツや健康管理講座等

参加費用：全17回講座 2,000円（保険料、資料代等）

申込方法：申込期間6月10日(水)～6月26日(金)まで

須賀川アリーナ窓口まで、参加料を添えてお申込ください。なお、定員になり次第、締め切らせていただきますので、ご了承ください。申込用紙は市内体育施設、または公民館等に設置してあります。

※新型コロナウイルスの状況によっては、感染拡大防止のため、中止となることもありますので、ご了承ください。

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、すべて講座（全17回）に出席された方は**皆勤賞**を授与いたします。

昨年の参加者の声

- ・種目がたくさんあって楽しくできました！
- ・スポーツを通じて様々な方との出会いがあり、新しい友達が出来た！
- ・無理なく体に優しいスポーツだった。

開設期間及び講座内容

| 回 | 月日 | 曜 | 時 間 | 活動内容 | 会場等 |
|----|--------|---|-----------------|--|--|
| 1 | 7月3日 | 金 | 13:30~ 16:00 | 開講式 オリエンテーション 健康管理講座Ⅰ(体力測定①・健康相談) | 中央体育館(会議室、ロビー) 講師：須賀川市保健師 |
| 2 | 7月10日 | 金 | 13:30~ 16:00 | 健康づくり体操① (レクリエーション運動他) | 中央体育館 講師：小野すま子先生 |
| 3 | 7月17日 | 金 | 13:30~ 16:00 | ポッチャ (ルール・基本技術の習得、ゲームの実施) | 牡丹台体育館 講師：鏡石スポーツクラブ |
| 4 | 7月31日 | 金 | 13:30~ 16:00 | ミニテニス (ルール・基本技術の習得、ゲームの実施) | 中央体育館 講師：須賀川市ミニテニス協会 |
| 5 | 8月7日 | 金 | 13:30~ 16:00 | カローリング (ルール・基本技術の習得、ゲームの実施) | 中央体育館 講師：須賀川市カローリング協会 |
| 6 | 9月4日 | 金 | 13:30~ 16:00 | 健康づくり体操② (レクリエーション運動他) | 中央体育館 講師：小野すま子先生 |
| 7 | 9月11日 | 金 | 13:30~ 16:00 | ラージ卓球 (ルール・基本技術の習得、ゲームの実施) | 中央体育館 講師：須賀川市卓球協会 |
| 8 | 9月18日 | 金 | 13:30~ 16:00 | グランドゴルフ (ルール・基本技術の習得、ゲームの実施) | 市民スポーツ広場(現地集合、解散) 講師：須賀川市グランドゴルフ協会 |
| 9 | 9月25日 | 金 | 13:30~ 16:00 | パークゴルフ (ルール・基本技術の習得、ゲームの実施) | 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 |
| 10 | 10月2日 | 金 | 13:30~ 16:00 | 移動研修 | 須賀川アリーナ集合解散 (もしくは現地集合現地解散) |
| 11 | 10月9日 | 金 | 13:30~ 16:00 | ウォーキング (カワセミウォーキングコース) | 須賀川アリーナ集合解散 |
| 12 | 10月16日 | 金 | 13:30~ 16:00 | 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等) | 須賀川アリーナ集合解散 |
| 13 | 10月23日 | 金 | 13:30~ 16:00 | マレットゴルフ (ルール・基本技術の習得、ゲームの実施) | 虹の台(現地集合、現地解散) 講師：須賀川市マレットゴルフ協会 |
| 14 | 10月30日 | 金 | 13:30~ 16:00 | ファミリーバドミントン (ルール・基本技術の習得、ゲームの実施) | 中央体育館 講師：須賀川市スポーツ推進委員 |
| 15 | 11月6日 | 金 | 13:30~ 16:00 | ラバーバレーボール (ルール・基本技術の習得、ゲームの実施) | 中央体育館 講師：須賀川市スポーツ推進委員 |
| 16 | 11月13日 | 金 | 13:30~ 16:00 | 先輩団体との交流会 (各種ニュースポーツ) | 中央体育館 講師：須賀川市スポーツ推進委員 |
| 17 | 11月20日 | 金 | 13:30~ 16:00 | 閉講式 修了証書・皆勤賞授与 健康管理講座Ⅱ(体力測定②・健康相談) | 中央体育館(会議室、ロビー) 講師：須賀川市保健師 |

(注) 講座の開催日や内容に変更が出る場合もあります。

須賀川スポーツカレッジ入講申込書 受付日 令和2年6月 日 No.

| ふりがな 氏 名 | 性別 | 生年月日(年齢) | | | 住 所 | 電 話 番 号 |
|----------------------|--|----------|---|---------|-------------|---------|
| | 男・女 | 昭 | 年 | 月 日 満 歳 | 〒 - 須賀川市 | - |
| 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。 | | | | | |

主催：(公財)須賀川市スポーツ振興協会 共催：須賀川市